

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

A. E. TAPAC



柔道
入門

Это пособие предназначено всем тем, кто интересуется традиционными боевыми искусствами Вьетнама. В нем изложен технический курс школы Вовинам для нулевого, первого, второго, третьего, четвертого, пятого «кап», а также для сдачи экзамена на «черный пояс». Впервые публикуются 12 комплексов упражнений (кюйен), в том числе 2 дыхательно-энергетических и 2 с оружием.

***Отзывы, замечания, пожелания присылайте
автору по адресу:***

**220131, Республика Беларусь,
Минск-131, а/я-137, Тарасу А. Е.**

**Anatol Taras, P.O.Box-137,
Minsk-131, Byelorussia**

Обложка В. А. Черемных
Рисунки В. В. Пилиева

ISBN 985-405-024-6

©А. Е.Тарас, 1994

Библиотека журнала «Кэмпо»
Выпуск первый

А. Е. Тарас
(черный пояс второй дан)

Консультант
В. С. Курейчик (черный пояс)

Вьетводао - Вовинам

ОТ НАЧИНАЮЩЕГО К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ

Практическое пособие

Минск, «Красико»
1994

ПРЕДИСЛОВИЕ

После выхода в свет моей книги «Искусство рукопашного боя» (Техника Вьет Во Дао)" я получил огромное количество писем из всех стран и регионов СНГ, а также из некоторых стран Европы. Моя работа нашла в них достаточно высокую оценку, во всяком случае, не было ни одного отрицательного отзыва! Вместе с тем, многие читатели высказывали свои пожелания на будущее или задавали различные вопросы. Обобщая, можно сказать, что эти вопросы и пожелания сводились к следующему:

- Необходимо изложить, хотя бы кратко, историю Вьет Во Дао и познакомить с основными школами этого направления боевых искусств.

- Описание базовой техники следует дополнить комплексами формальных упражнений.

- Надо познакомить читателей с философско-психологическими и тактико-техническими принципами Вьет Во Дао.

- Более детально показать содержание и методы тренинга, включая разминку, дыхательные упражнения и учебный спарринг.

В предлагаемой вашему вниманию новой книге я попытался ответить на указанные вопросы. Но, разумеется, текст есть текст. Его возможности ограничены тем, что отсутствует живая связь «учитель-ученик». Поэтому до многих важных вещей вам придется по-прежнему доходить своим умом.

Несколько слов об общем замысле и предназначении этого пособия. В любом традиционном виде восточных боевых искусств существует обязательный курс обучения, то, что можно назвать «школой». Как правило, успешное прохождение этого курса венчает получение пресловутого «черного пояса». Этот символический акт означает, что дальше надо идти самому, ибо Путь тебе указан, необходимая подготовка получена, индивидуальная программа дальнейшего совершенствования намечена. Но «школу» пройти необходимо. Здесь я изложил именно такой обязательный курс, от начинающего до экзамена на «черный пояс», в соответствии с программой и требованиями школы Вовинам.

Эту школу трудно спутать с какой-либо другой из вьетнамских школ боевых искусств. Ей присущи высокая степень организованности, отточенность методов тренинга, богатый набор его форм.

Вовинам обладает солидным арсеналом разнообразных приемов боя, в том числе и с оружием, способов психологической подготовки и физической закалки с помощью «внешних» и «внутренних» упражнений. Все эти приемы и способы основаны на рациональных принципах, учитывающих психофизические особенности человека. В частности, тренировки строятся на основе принципа нарастающей сложности. Каждый прием отрабатывается постепенно, от его выполнения «начерно» до свободного владения и далее до того уровня, на котором сознание и тело сливаются воедино.

Программа школы Вовинам по силам каждому. Лишь бы хватило упорства и настойчивости в ее освоении. Пусть Вас не смущают первоначальные трудности. Когда Вы увлечетесь тренировками, к Вам придет удивительное ощущение легкости и гармонии в теле. А потом неизбежно наступит такой момент, когда Вы почувствуете легкость и гармонию в отношениях со всем тем, что Вас окружает — и людьми, и природой. Мастера Во Дао всегда стремились внедрить в сознание своих учеников мысль о том, что практика боевых искусств есть путь обуздания в себе звериного начала, воспитания нравственности, расцвета духовности!

Анатолий Тарас
(Тхай Во Шэ Ххи Хьен
Лань)

Автор благодарит руководителя Белорусского филиала Международной федерации Вьетводао — Вовинам Владимира Сергеевича Курейчика за помощь в работе над книгой, в частности, за демонстрацию техники «фан дон», «дон чан», кюйенов «Белый тигр» и «Мальчик поклоняется богине», а также за предоставление программы федерации.



ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ

Боевой путь вьетов

*Бейся неустрашимо,
как ураган налетай!
Пять стихий изначальных
сердцем своим постигай.
Пусть огонь и железо
тело твое закалят,
Чтобы оружием и ногами
разить вперед и назад!
(Из боевой песни тэйшоно)*

История вьетнамской цивилизации насчитывает не менее десяти тысяч лет. Именно таков возраст тех поселений на территории индокитайского полуострова, обитатели которых перешли от примитивного собирательства к поливному земледелию. В ту далекую пору здесь жили племена кхмеров, монов и тьямов, родственные древним индийцам.

В середине первого тысячелетия до н. э. из бассейна реки Янцзы в долины рек Красная, Черная и Прозрачная начали переселяться племена вьетов (юэ), родственные древним китайцам. В процессе смешения пришлых и местных племен возникали первые государства и складывалась народность лаквьетов, предков нынешних вьетнамцев. Еще до начала нашей эры лаквьеты создали в северной части нынешнего Вьетнама феодальные государства Аулак, Ванланг, Намвьет, Тэйау. В его центре образовалось мощное тьямское королевство Тямпа, а на юге возникла монкхмерская империя Бапном.

В 110-м году до н. э. войска китайского императора У-ди захватили Север. В стране лаквьетов почти на тысячу лет установилось господство китайцев. Однако лаквьеты, обладавшие к тому времени самобытной духовной и материальной культурой, оказали упорное сопротивление всем попыткам завоевателей ассимилировать их. Одно восстание сменялось другим. Некоторые из них приводили к восстановлению независимости вьетов на десятки лет, как, например, знаменитое восстание сестер Чынг — Чак и Ньи — в 40-м году н. э. Постепенно власть на местах переходила в руки вьетского дворянства — куанов, колониальный режим сменился протекторатом. В 939 году был изгнан последний китайский гарнизон.

Освободившись от китайского ига, вьетские феодалы еще тридцать лет боролись между собой за власть, пока не утвердилась королевская династия Ле. В 968 году было провозглашено создание централизованного государства Дайковьет (Великий древний Вьет) на Севере. Вскоре после этого на молодую державу снова напало огромное китайское войско. Однако вьеты во главе с королем Ле Хоаном нанесли ему

сокрушительное поражение. Отстояв независимость, они сами перешли в наступление. В 1075-77 гг. вьеты разгромили армию Сунской династии и отобрали у китайцев современную провинцию Каобанг. А незадолго до этого (в 1069 году) они заняли северную часть Тямпы (нынешние провинции Куангбинь и Куангчи).

В 1257-88 гг. Дайвьет (с 1054 года из его названия новая правящая династия убрала слово «ко» — древний) трижды подвергался вторжению монголо-китайских войск династии Юань. Против полумиллионной орды завоевателей выступила двухсоттысячная армия вьетов. В нескольких кровавых битвах великий полководец Чан Хынг Дао полностью разгромил врага. Через 120 лет (в 1407-1427 гг.) армии китайской династии Мин снова пытались поставить на колени непокорный Дайвьет, и снова были разбиты и выброшены за пределы страны. В годы правления императора Ле Тхань Тонга (1460-97) вьетское феодальное государство достигло наивысшего расцвета. Был завоеван ряд областей на Западе, а также полностью присоединено королевство Тямпа (в 1471 году).

Следующие 350 лет знаменовались многочисленными крестьянскими восстаниями, самым грандиозным из которых было восстание тэйшонов (от названия деревни Тэйшон), длившееся более 30 лет! Крестьянские войны против феодалов перемежались кровавыми междоусобицами кланов Мак, Нгуэн и Чинь, войнами с китайцами и кхмерами. Короче говоря, непродолжительные периоды относительного затишья сменяли десятилетия стычек и боев, а кровь людская лилась рекой!

За две тысячи лет войн с иностранными государствами и внутренних распрей вьеты создали систему своих боевых искусств «во-дао», что означает «боевой путь». Народные предания и легенды гласят, что в старину воины северных провинций особенно славились своим мастерством в сражении палицами и алебардами. Бойцы Куангбиня, Намха, Тхайбиня, Тханлонга слыли наиболее искусными в поединках на мечах. Кангшон был известен лихими наездниками, без промаха стрелявшими из лука, а Тэйнгуен — экипажами боевых слонов, поражавшими врагов дротиками либо из арбалетов.

Кулачный бой («во-туат») в стародавние времена считался вспомогательной дисциплиной, служившей основой для обучения бою с оружием. Его называли «малым искусством». В одном из трактатов той эпохи сказано ясно: «Способы кулачного боя неприемлемы для битвы, где используется длинное и короткое оружие. Они хороши лишь в качестве метода подготовки воина, и еще для защиты от разбойников. Занятия кулачным боем являются первым шагом к постижению истинного воинского искусства».

Обычная схема воинской подготовки выглядела следующим образом. Сначала молодые воины занимались общефизическим тренингом (в основном, дыхательными и силовыми упражнениями, бегом с грузом, прыжками), осваивали стойки и передвижения. Потом изучали уходы, уклоны, обманные движения, нырки и кувырки. Затем удары голыми руками и ногами, блоки и отбивы с захватами и бросками. Потом учились

владеть «коротким» оружием (таким, как палица, топор, меч). И, наконец, приходил черед «длинного» оружия — копья, алебарды, трезубца.

Некоторое представление о постановке военного дела в Дайвьете дает отрывок из трактата, написанного в конце XVIII века:

1. Во-дао есть искусство, делающее могучим отечество вьетов. Самые лучшие воины получаютс^я из людей сильных духом и крепких телом. Таковых следует разыскивать повсеместно, памятуя, что совершенная душа расцветает лишь в совершенном теле.

2. Долг, отвага, справедливость — вот истинные добродетели совершенного воина. Долг — это его способность исполнять порученное дело во что бы то ни стало, сообразуясь с разумом и чувством меры. Отвага есть сочетание смелости, воли и веры в себя. " Справедливость заключается в верности своему слову, обычаям предков и законам государства.

3. Истинная мощь в бою достигается взаимодействием верхнего и нижнего, правого и левого, переднего и заднего, твердого и мягкого. Это правило соединения сил. Существуют три внутренние силы: дух, энергия «кхи» и дыхание. Существуют три внешних объекта приложения силы: взгляд, крик и мускулы. Шесть соединений дают слияние внутреннего и внешнего. В нем заключена предпосылка победы.

4. Сочетание мягкости и силы, спокойствия и отваги помогает разбить любого врага. Передвигаясь в бою, нельзя задерживаться ни в одной из позиций. Надо быть легким, проворным и ловким. Атакую, лучше метить в голову и в середину корпуса; отступая, следует бить по рукам и по ногам.

5. Нельзя победить врага, если изучая технику, не отрабатывал ее до совершенства на деревянных манекенах, подвесных набивных мешках и с партнерами. Помни изречение: «Достигнешь естественности после того, как повторишь прием десять тысяч раз».

6. Залог совершенства — усердный труд. Надо тренироваться ежедневно по несколько часов не менее восьми лет. Тогда придет мастерство. Но только тот, кто приступил с детства, сможет прыгнуть через стену высотой в один чыонг (320 см).

7. Еще в древности были изобретены различные виды оружия. Из них 18 считаются классическими — девять длинных и девять коротких. Длинные — это алебарда, багор, копье, крюк на цепи, пика, рогатина, шест, трезубец, трехзвенный цеп. Короткие — кинжал, клевец, крюк на рукоятке, меч, палица, топор, шестопер, железный хлыст, короткий трезубец. Все 18 надо освоить непременно.

8. Какое бы оружие не применялось, оно не выйдет за пределы шести действий: рубить сверху вниз, рубить поперек, рубить вровень, пронзать насквозь, поддевать снизу вверх, давить. Поэтому желающий научиться владеть оружием должен сперва изучить в совершенстве кулачный бой, в котором есть все эти действия.

9. Существует также метательное оружие («амкхи»). Это заточенные по краям металлические пластинки («монеты архатов»),

специальные ножи и стрелки для метаний, дротики и боевые кольца, камни «летающий феникс». Сюда же входят лук со стрелами и арбалеты. Владеющий таким оружием поистине неприступен, ибо разит издалика.

10. Воинское искусство должно быть практичным, как никакое другое. Поэтому при овладении им главное внимание следует уделять особенностям применения в настоящем бою. Достигнув успехов в кулачных поединках и в работе с оружием, можно переходить к верховой езде и вольтижировке. Совершенный воин тот, кто мчится верхом на коне и на всем скаку поражает врага стрелами, копьем и мечом.

В государстве Дайвьет для того, чтобы получить какую-либо должность при дворе, в королевской гвардии, в армии или в аппарате управления, требовалось сдать экзамены. Чем более высокому рангу соответствовало вакантное место, тем более сложными они являлись. У претендентов проверяли умение читать и писать иероглифы, знание математики, медицины и юриспруденции, степень осведомленности в канонах буддизма и конфуцианства, но главное — способность сражаться с оружием в руках и без него. Эта военизированная система подбора кадров без особых изменений сохранялась в Дайвьете (с 1803 года он стал называться Вьетнам) до середины XIX века. Сложившиеся традиции не смогли поколебать даже распространение огнестрельного оружия.

К экзаменам можно было готовиться в буддийских монастырях, в многочисленных «семейных» школах, а также в государственных учебных заведениях, так называемых «академиях». Самая знаменитая из них — «Академия боевых искусств» (Зянг Во Донг), основанная королем Ли Тхай То еще в 1010 году. Указом 1253 года король Чан Тай Тонг обязал всех военачальников, от младших командиров до полководцев, проходить обучение в этой академии. Зачисление в состав слушателей не было пустой формальностью. Требовалось сдать добрый десяток вступительных экзаменов. А выпускники подвергались сложным испытаниям, прежде чем король даровал им своим указом почетную степень «доктора военных наук». Вступительные и выпускные экзамены породили немало легенд, по содержанию напоминающих легенды о шаолиньском «коридоре смерти».

В период с 1858 по 1884 годы Франция завоевала Вьетнам, на 70 лет ставший французской колонией. Решающую роль в победе «заморских дьяволов» сыграло их превосходство в артиллерии, нарезных ружьях и другой военной технике. Стало ясно, что в современную эпоху профессиональным военным нет больше смысла тратить годы на то, чтобы научиться виртуозно владеть копьем или мечом. Вдобавок французская колониальная администрация строжайшим образом запретила вьетнамцам обладать каким-либо оружием, тем более — учиться владеть им. Поэтому не удивительно, что в годы колониального режима искусство кулачного боя (во-туат) из вспомогательного превратилось в

основной вид боевого искусства. Техника работы с «настоящим» оружием сохранялась только в семьях бывших наставников военного дела («во шэ»), тайно передаваясь там от отцов к сыновьям.

В период колониализма сохранение и поддержание традиций «во-дао» стало исключительной прерогативой нескольких десятков семейных и монастырских школ. Каждая из них была немногочисленной, зато ученики подбирались очень тщательно. Понятно, что школы работали в условиях строгой конспирации, а поступавшие в них маскировались под наемных работников, слуг, буддийских монахов и т. д. Тогда же укоренился обычай давать при поступлении в школу клятву на верность ей и лично ее руководителю. Немаловажно, что клялись своей жизнью! Подобная присяга, именуемая «кет нгия», сохраняется до сих пор в наиболее ортодоксальных традиционных школах.

Постепенно социально-экономическая и политическая ситуация во Вьетнаме изменилась. Национальная буржуазия широко сотрудничала с французами, а представители прежних аристократических кругов все чаще привлекались ими к местному управлению. Соответственно, грозные запреты мало-помалу утратили свою силу. Благодаря этому, потомственный мастер кулачного боя и военного дела Нгуэн Лок (1912-1960) смог организовать в 1938 году первый клуб «во-туат», открытый для всех желающих. Он назвал свою школу «вьетводао-вовинам», что означает «наилучшее из боевых искусств вьетов». С той поры «во-туат» все чаще и чаще стали называть «вьетводао». В конце концов, прежний термин уступил место новому. Или старый термин (во-дао) приобрел иное значение, чем прежде.

В течение 7 лет Нгуэн Лок непрерывно разъезжал с показательными выступлениями, читал лекции, помогал организовывать занятия тем соотечественникам, которые хотели практиковать вьетнамский кулачный бой. Благодаря его усилиям, к 1946 году клубы вовинам появились почти во всех городах севера и центра Вьетнама. С 1954 года Нгуэн Лок перенес свою деятельность в Южный Вьетнам, в Сайгон. Его пример оказался заразительным. Начиная с 1946 года, из подполья вышли многие традиционные школы: Во-Бинь-Динь, Во-Лак-Хонг, Во-Тхай-Бинь, Са-Лонг-Конг, Ким-Ке, Тайшон-Нян и другие.

В последующие годы стиль Вовинам и другие стили «во-туат» начали с потоками эмигрантов распространяться за пределами страны. В 1973 году мастера Буй Ван Тхинь, Нгуэн Зан Фу, Нгуэн Чунг Хоа, Фам Хоанг, Тастейр Чан Фык создали французскую федерацию Вьетводао-Вовинам, первую организацию вьетнамских боевых искусств вне Вьетнама. В 1980 году эта федерация была преобразована в Международную. В настоящее время в нее входят организации 30 стран. Пост президента занимает Фам Хоанг (8-й данг), генерального секретаря — Нго Тхан Киет (5-й данг).

Еще позже, в 1987 году, другая группа мастеров, под руководством Нгуэн Зык Мока, образовала вторую такую организацию — Международную федерацию Во-Вьетнам. В состав ее руководства вошли Фан Туан Тяу (школа Тайшон-Нян), Фам Хуан Тонг (школа Кван-Ки-До),

越
武
道



Нгуэн Лок, отец — основатель школы Вовинам

(В рамке — иероглифы «Вьет Во Дао»)

Нгуэн Конг Тот (школа Вьет-Бу-Дао). Мастер Зык Мок возглавляет школу Шон-Лонг (Горного Дракона).

Однако это наиболее известные школы во-дао. Общее их число пока никем не определено. Известно лишь, что оно составляет несколько десятков, не менее 60. Все эти школы условно подразделяются на две основные группы: китайско-вьетнамские и собственно вьетнамские. Первые получили наибольшее распространение среди хуацяо — этнических китайцев. Нашествие хуацяо берет начало в шестидесятых годах XIX века. Тогда десятки тысяч китайцев, участников грандиозного восстания тайпинов, бежали в соседние страны, в том числе во Вьетнам. Позже немало китайцев осело в здешних местах в качестве наемных рабочих — «кули». Следующая большая волна эмиграции связана с агрессией Японии против Китая в 1937-38 гг. и еще одна — с победой коммунистов в 1949 году, приведшей к массовым репрессиям против «представителей буржуазных слоев населения».

В результате многие стили китайского ушу получили признание также и среди вьетнамцев. Наиболее известными являются Вин-Чунг (Вечная весна), Лям-Шон (Лазурная гора), Тханг-Лонг (Богомол), Ба-Хак (Белый журавль), Хоанг-Лонг (Огненный дракон), Хонг-За-Куэн (Хун-цзя, или, на европейский лад, Хун-Гар). Однако за десятки лет все они подверглись существенным изменениям под влиянием местных условий. Именно поэтому их называют теперь китайско-вьетнамскими.

Среди чисто вьетнамских школ можно выделить три наиболее крупных: Во-Бинь-Динь, Ким-Ке и Вовинам, а также несколько десятков мелких («семейных» и «современных»). Вьетнамские школы, в отличие от китайских, не разделяются на внутренние и внешние. Любая из них включает как внутреннюю работу (ной-конг), так и внешнюю (нгоай-конг). В свою очередь, под внутренней работой понимается управление жизненной энергией организма (кхи-конг) и медитация (тхиен), причем не только пассивная, но и активная, в движении.

У каждой из этих школ имеются свои методы развития силы, ловкости, выносливости, быстроты, закалки тела. Но основные различия между ними не в этом, а в технических комплексах («фап», «кюйен», «фан дон», «ват»), выполняемых в одиночку или с партнером, с различными предметами и без них. Кроме того, каждая школа использует свои собственные, сугубо оригинальные, хранящиеся в тайне от посторонних способы развития внутренней силы (ной-лык) и подавления воли противника.

Занимающиеся «во-дао» (их называют «во-сэн») подразделяются на младших и старших учеников, инструкторов, мастеров и посвященных. Считается, что младшие ученики должны приобрести отличную физическую кондицию; старшие ученики — в совершенстве овладеть базовой техникой; инструкторы — постигнуть стратегию и тактику боя. Мастера — это те, кто умеет использовать свою внутреннюю силу для поражения энергетических центров организма противника. Что касается немногочисленных посвященных, то ходят слухи, будто они могут справиться с любым противником, вообще не прикасаясь к нему! Иногда

говорят, что на десять младших учеников приходится один старший, на десять старших — один инструктор, на десять инструкторов — один мастер, а на десять мастеров — один посвященный. Конечно, это только метафора, так как точных сведений нет, но она отражает — пусть приблизительно — существующее положение вещей: из каждой тысячи человек, начавших заниматься традиционным во-дао, до уровня мастера доходят всего несколько энтузиастов.

Деления «во-сэн» на ранги в старину не существовало. Оно не имело особого смысла, потому что мастерство бойца проверялось в реальных боевых столкновениях. Тот, кто не был достаточно искусен, просто-напросто погибал или становился инвалидом. Но когда Нгуэн Лок возродил «во-дао», он заимствовал из дзюдо идею цветных поясов и степеней. Технические нормы, выполнение которых дает право на пояс того или иного цвета, стали своего рода программой обучения. Младшие и старшие ученики носят белые, синие, черные пояса (в зависимости от конкретной школы), а ученические степени называются «кап». Всего их шесть, семь или восемь, от первой (низшей) до шестой-восьмой (высшей). Инструкторы и мастера носят черные, черно-желтые, черно-красные, красно-белые или желтые (золотые) пояса. Степени этого уровня называются «данг».

Достаточно длительное общение с вьетнамскими инструкторами и мастерами убеждает, что в своем большинстве они люди крепкие, быстрые, уверенные в себе, веселые, жизнерадостные, доброжелательные. У них ясные глаза, гладкая кожа и волосы без седины, что свидетельствует о прекрасном здоровье. Все они выглядят гораздо моложе своих лет. И не только выглядят. Учитель моего учителя даже в 65 лет ни в чем не уступал молодежи, а его тренировки были настолько интенсивными, что не всякий молодой человек мог выдержать до конца стандартные три часа. Иными словами, пример этих людей показывает, как каким результатам может прийти обыкновенный человек, если практика во-дао станет его образом жизни.

Такой образ жизни называется «конг-фу» (вьетнамское произношение китайских иероглифов «гун-фу»), то есть самосовершенствование. Нгуэн Лок говорил, что конг-фу есть каждодневное выполнение своей работы с постоянным стремлением сделать ее как можно лучше. Только такое отношение может привести к подлинному мастерству. Конг-фу — это та капля воды, которая долбит камень...

Заветы старых мастеров, указывающие верный путь, формулировались в своеобразных стихотворениях, одно из которых хочется привести полностью:

Тайны кулачного боя глубоки и сокровенны.

Как понять, что надо делать в яростной схватке?

Как постичь наилучшие способы защиты и нападения?

Надо познать суть пяти первостихий и двух начал,

Закалить свое тело и укрепить дух.

Надо научиться высоко прыгать, ловко падать и приседать.

*Надо выучить все удары, приемы защиты и способы перемещения.
Для неуклонного движения вперед нужен упорный труд
Лишь годами ежедневных упражнений изучишь все тонкости
И отточишь свое искусство до совершенства.
Даже в часы веселья, возле цимбал и чаш с вином, не забудь
Те два иероглифа: «Упорный труд!»
В бою недопустима ошибка ни в одном приеме;
Удары рукой подобны вонзающейся стреле,
Удары ногой подобны протыкающему насквозь копьё.
Дистанция определяется ростом, длиной рук и ног.
Стремись обмануть противника.
Но главное — будь отважным,
Сражайся и побеждай, как герой.
Никогда не ставь себя выше других.
Будь скромным, вежливым, благопристойным,
Как подобает благородному и образованному человеку.
Меч воинского искусства ты сам берешь в руки,
Поэтому обязан не посрамить его славы.
Совершенствуй себя и защищай Отечество —
Вот достойное дело на всю жизнь!*

Колыбелью истинно вьетнамского стиля кулачного боя стала в X-XIII веках центральная провинция Бинь Динь (ныне провинция Нгиа-бинь). Такое же название получил и этот стиль «вр-туат» (Во-Бинь-Динь). Его техника и тактика сформировались с учетом психологических и физических особенностей вьетнамцев (храбрость, стойкость, неукротимость, упрямство, ловкость, подвижность при небольшом росте и весе), вынужденных противостоять более рослым и сильным китайцам. Отсюда проистекает широкое употребление в качестве оружия предметов труда и быта: длинного шеста (бат), короткого цепа для молотьбы риса (лонг зян), дубинки (бонг), рукоятки от жернова (мок кань), двух широких коротких ножей для разделки туш животных (сонг дао), а также двух коротких палочек (туй), заменяющих кастеты европейцев, вил (нья), топора (риу), лопаты (бут чи), грабель (буа као), металлической цепи, серпа...

В стиле Во-Бинь-Динь всего три основные стойки. Считается, что хороший боец должен быстро менять свои позиции, уклоняться, маневрировать. Тогда более массивный противник не сможет в него попасть и будет допускать промах за промахом. Соответственно, его самого легче всего поразить тогда, когда он промахнулся, то есть тактика «во-бинь-динь» зиждется на контратаках. Движения, в основном, прямолинейные, финты не используются, удары ногами выше пояса и прыжки отсутствуют. Главное оружие тела — кулаки, локти, колени, стопы, голова. Удары мощные. Уходя или уклоняясь, стремятся бить по суставам рук и ног противника, в атаках и контратаках целят ему в пах, солнечное сплетение, ребра и голову.

Освоение стиля «во-бинь-динь» традиционно осуществляется в четыре этапа. На первом из них изучают базовую технику. На втором — комплексы формальных упражнений (кюйены). Содержание третьего этапа составляет работа на тренажерах и манекенах (подвесные мешки с песком или рисом, вкопанные в землю столбы и деревянные фигуры, расположенные треугольником). Четвертый этап — это тренировочные поединки с одним и несколькими партнерами, в том числе и с вооруженными. Полный курс обучения при ежедневных занятиях требует восьми лет (по 2 года на каждый этап), а сокращенный — четырех (один год — один этап). Впрочем, бывало и так в старину, что в условиях военного времени этот курс сокращали до четырех месяцев и даже до четырех недель! О качестве обучения при этом говорить уже не приходилось.

Большое внимание на всех этапах уделяется общефизической подготовке, особенно развитию силы и закалке тела. Тело надо закалить настолько, чтобы боец мог ударом кулака разбить булыжник, ударом босой ступни сломать дерево, выдержать, не моргнув глазом, сильный удар палкой по обнаженному телу. А силы должно хватать на то, чтобы легко выполнять формальные упражнения с алебардой весом в 30 цзиней (китайских фунтов), то есть 18 килограммов! У настоящего мастера она летает в руках, словно перышко, ибо «в бою сила — это половина победы», как гласит вьетнамская поговорка. Одним словом, «во-бинь-динь» технически относительно несложный, зато очень мощный стиль, предназначенный для жестокого боя насмерть.

Другой оригинальный вьетнамский стиль «Ким-Ке» (Золотой петух) создал в конце XVIII века один из предводителей грандиозного восстания тэйшонов (1773-1802 гг.), мастер Нгуэн Лы. Этот стиль родился в результате наблюдений за петушиными боями, чрезвычайно популярными среди вьетнамцев. Нет такой деревни в стране, где не разводили бы бойцовых петухов и не устраивали каждую неделю состязания между ними. Поэтому никому из повстанцев не требовалось долго объяснять технику и тактику данного стиля. Достаточно было ссылок на то, как дерутся петухи. Обычно тот петух, что поменьше или слабее, старается уворачиваться от атак и пытается зайти сбоку к своему противнику. В качестве оружия петухи используют клюв и крылья, но главное — ноги. Они часто подсакивают вверх, чтобы ударить всей массой тела, делают много финтов (ложных выпадов), стремятся выклевать глаза... Примерно так же действуют адепты стиля «ким-ке». Для их тактики характерны прыжки с ударами ногами, финты, всевозможные уловки (например, притворное отступление). Популярны атаки головой в лицо, грудь и в живот противника. Много размашистых ударов ребром ладони, напоминающих удары крыльями.

Если в «бинь-динь» уходят с линии атаки шагом в сторону от нее, или вперед под углом к противнику, то в «ким-ке» предпочитают нырять под удар или уходить от него вращением вокруг своей оси. Вслед за этим немедленно следует контратака в ребра, солнечное сплетение, висок или затылок, по почкам, по позвоночнику. Основное оружие тела здесь не кулаки, а пальцы, согнутые подобно петушиным когтям или

собранные вместе, словно клюв. Ими стремятся поражать глаза, горло, подмышки, виски, ребра... Широко используются удары ногой с разворота, подсечки, удары двумя ногами одновременно (знаменитый «сонг пхи кык»).

Ударные поверхности ступней — это пятки («шпоры») и пальцы («когти»), особенно последние. Ведь простолюдины сражались, как правило, босиком. Аналогично стилю «бинь-динь», в «ким-ке» широко применяются колени и локти. В «петушином стиле» используют даже зубы, которыми рекомендуется перекусывать горло, вырывать из тела куски мяса, перегрызать сухожилия. Темп ведения схватки высокий, это очень динамичный и быстрый стиль. Траектории ударов в большинстве своем направлены по дуге (как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости) и по диагонали...

Свое понимание созданного им стиля кулачного боя Нгуэн Лы выразил в коротком стихотворении, написанном иероглифами на классический манер, восемью вертикальными строками, по восемь иероглифов в строке:

1. *Два петуха сходятся и наносят пробные удары.*
2. *Они подпрыгивают и пронзают врага когтями обеих ног.*
3. *Золотое копье (голова) бьет в уязвимое место.*
4. *Серебряный меч (крыло) защищает уязвимое место.*
5. *Отравленная стрела (клюв) глубоко проникает в горло.*
6. *Петух поворачивает голову и сбоку разит врага.*
7. *Он взлетает вверх и припадает к земле.*
8. *Мягкость и твердость, податливость и напор — все есть у него.*

Впоследствии краткий текст «отца-основателя» оброс пространными комментариями, приводить которые здесь нет возможности.

Наиболее известный на Западе и самый популярный во Вьетнаме стиль Вовинам создан на основе «семейных» школ провинции Шонтэй (ныне это пригородный район Ханоя), откуда был родом Нгуэн Лок. Его теоретической основой послужил классический трактат XVI века «Лин Нам Во Кин».

В этом синтетическом стиле используются все основные позиции и способы передвижения «во-туат», самые разнообразные технические и тактические приемы. В ближнем бою предпочтение отдается ударам локтями, коленями и головой, широко применяются болевые приемы, подножки, подсечки и броски. На средней дистанции главную роль играют удары кулаками и ладонями, на дальней — удары стопами ног. В схватке с несколькими противниками рекомендуется действовать с оружием в руках, превращая в таковое любой предмет. Важное значение придается общефизической подготовке, особенно прыжковой акробатике и укреплению ног.

Но главные различия между «вовинам» и другими стилями «во-туат» не в технике или тактике, а в целях и методах тренинга. Нгуэн Лок превратил рукопашный бой в самозащиту, поставив во главу угла духовное и физическое развитие человека через практику боевого искусства. Соответственно, акцент в содержании тренинга он перенес с вольного

боя и работы на манекенах в сферу формальных упражнений (фапы, кюйены) и обусловленного спарринга (фан дон, ват). Иными словами, он сделал то же самое, что и знаменитый Фунакоси («отец японского каратэ»), превративший технику рукопашного боя (каратэ-дзицу) в Путь пустой руки (каратэ-до), то есть в систему самосовершенствования.

Многочисленные школы «во-дао» доказали свою высочайшую эффективность в условиях современной войны, чего нельзя сказать ни об одном другом виде восточных боевых искусств. Война во Вьетнаме шла с 1942 до 1979 года. Вьетнамцам пришлось сражаться с японцами, французами, китайцами, кхмерами, американцами и их союзниками. Во всех боях «во-дао» было на высоте. В рукопашных схватках низкорослые, щуплые вьетнамцы громили и американскую морскую пехоту (чья подготовка основана на русской и японской технике), и добровольцев из южнокорейских дивизий (поголовно владеющих тхэквондо), и китайских десантников, натасканных специалистами дуаньда!

ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ВО-ДАО

*Кто не знает и не понимает
идей Будды, тот не в состоянии
постичь самое главное
в боевых искусствах.
(Неуэн Чунг Хоа)*

Философской основой во-дао является учение «тхань», близкое китайскому «чань» и японскому «дзэн». Это одно из течений буддизма (дао фат — путь Будды), широко использующее идеи и методы индийской йоги и китайского даосизма.

В соответствии с данным учением, самым главным занятием для адептов боевых искусств (независимо от того, чем они зарабатывают себе на жизнь) является внутренняя работа над собой (ной-конг). Она ведет к достижению «пустого сердца», то есть такого состояния духа, которое свободно от всего житейского, заполняющего обычно человеческое сознание. Это не отрицание реальной жизни. Отвергается только отождествление жизненно важного (основ бытия) с житейской суетой, высших проявлений духа с повседневной мелочевкой.

Освобождение от повседневной суеты, от всего, чем вдохновляется большинство людей, ведет к тому, что «тхань» называет «великой пустотой» — к абсолютной духовной свободе. А эта свобода дает возможность познать истинную сущность и смысл человеческой жизни, скрытые обычно иллюзиями мышления. Интеллектуально «великая пустота» оказывается новым видением мира; эмоционально — успокоением духа, его безмятежностью, в волевом отношении — независимостью от окружающих людей и обстоятельств.

Иными словами, адекватное постижение глубинной сути во-дао (того, что скрывается за техникой, за движениями) требует изучения идей Будды и перестройки психических структур личности методами «тхань» в соответствии с этими идеями. Речь идет о «четырех благородных истинах», открытых Буддой две с половиной тысячи лет назад. Первая истина гласит: «Существует страдание, которое носит всеобщий характер». Вторая уточняет: «Причина страданий людей — в их желаниях». Иными словами, под страданием Будда понимал стресс, психическое напряжение, в основе которого лежит чувство страха, неразрывно связанного с надеждой (ведь стресс это не то, что происходит с человеком, а то, как он реагирует на происходящее. Человек, утративший всякую надежду, вместе с ней теряет и страх). Страдания (сплав страхов и надежд) проистекают из различных «хотений», которыми всегда и везде охвачен человек. Желать чего-то, малого или большого — не имеет значения, стремиться к получению желаемого, бояться, что не получишь его либо потеряешь, и надеяться в то же время на благополучный исход — это и есть постоянное волнение, беспокойство, напряжение, то есть страдание.

Третья истина Будды утверждает: «Освобождение от страданий заключается в уничтожении желаний». Четвертая конкретизирует: «Путь к освобождению от страданий — это восьмиричный «срединный путь», равно избегающий крайностей аскетизма и чувственных удовольствий.» Он складывается из правильного понимания, правильного размышления, правильных высказываний, правильных поступков, правильного образа жизни, правильных усилий, правильных стремлений и, наконец, правильного сосредоточения духа — созерцания. Старое вьетнамское стихотворение говорит об этом пути так:

*Человек подвержен рождению,
Старости, болезни и смерти.
Поэтому он не свободен. Эти
Четыре погонщика палками определяют
Его путь.
Если ты молишься,
Или совершаешь обряды,
Чтобы освободиться —
Ты глупец.
Хочешь погрузиться в Нирвану?
Тогда созерцай
Глубины своего духа...
Жизнь человека — как молния.
Мелькнула — и нет ее.
Самые зеленые деревья
Тоже когда-то засохнут.
Если достигнешь просветления созерцанием,
Навсегда станешь спокойным.
Ты поймешь, что вечное и преходящее,
Расцветающее и увядающее,
Хорошее и плохое —
Всего лишь иллюзии
Твоего сознания...*

В отличие от европейских мыслителей, на разные лады призывавших изменять окружающие условия для того, чтобы стать счастливыми, Будда отрицал зависимость состояния духа от состояния внешнего мира. Он считал, что надо изменять не мир, а себя. Все мы знаем, что «богатые тоже плачут», что можно иметь полный набор материальных благ, и все-равно страдать. А ведь секрет счастья очень прост: надо научиться правильно понимать жизнь, правильно ощущать ее ритм, строить свое поведение в соответствии с этим ритмом, ежедневно погружаться в бездонные глубины собственного подсознания. Иными словами, Будда призывал людей быть счастливыми «здесь и сейчас», а не «потом», в результате каких-то внешних событий (вот я кончу школу, вот я начну хорошо зарабатывать, вот я получу квартиру, вот я выращу

детей, вот я выйду на пенсию — события происходят, а счастья и успокоения как не было, так и нет).

На уровне практических действий, позволяющих достигать устойчивых изменений психических состояний личности, в буддизме возник ряд направлений. «Тхань» является одним из них. Его практика включает в себя медитацию (тхиен), работу с энергией (кхи-конг), воздействие на внутренние органы тела и происходящие в нем физиологические процессы (зыонг-шинь). В совокупности, эти три группы методов называются «внутренней работой» — «ной-конг».

Задача медитативных методов в том, чтобы посредством направления ума, чувств и воли на внешние или внутренние объекты отрабатывать вход, пребывание и выход по отношению к определенным пространственно-временным ситуациям, как реальным, так и воображаемым. При этом первой ступенью медитации (созерцания) является выполнение упражнений (или действий), связанных с концентрацией внимания на дыхании, движении, работе сердца, удержании равновесия, циркуляции энергии, каком-либо предмете или его отдельном качестве. Уже на данной ступени адепт начинает «слышать» слабые сигналы, исходящие из внешнего и внутреннего мира.

Вторая ступень позволяет человеку обретать состояние «не-ум», благодаря чему он как бы растворяет свое «Я» в природных стихиях. Утратив ощущение собственной личности, он воспринимает себя частицей великого целого — всего Бытия. Его сознание полностью освобождается от всякого беспокойства, и он реализует принцип «единого тела», т. е. начинает ощущать «голоса», идущие изнутри окружающих его живых существ: людей, животных, растений. Именно поэтому мастер во-дао не просто чувствует любое движение противника, но и заранее предвосхищает все его замыслы. Ведь он связан с ним этим «единым телом»!

Дыхательно-энергетические упражнения «кхи-конг» направлены на овладение жизненной энергией «кхи» и развитие внутренней силы «ной-лык». Эта группа методов дает возможность научиться проводить «кхи» по трем срединным и двенадцати парным каналам, накапливать ее в особом центре «дай-дъен», находящемся внутри живота. Умеющий управлять «кхи» может в нужный момент как бы выбрасывать ее в противника через ударную конечность, или защищаться ею от его ударов. Работа с энергией позволяет резко усиливать собственные боевые возможности, повышает способность переносить любые экстремальные воздействия без ущерба для здоровья, а также способствует достижению безмятежности духа.

Система «зыонг-шинь» включает в себя позы, близкие позам индийской йоги, воздействие на биологически активные точки тела приемами самомассажа, оригинальные дыхательные упражнения для глубокой вентиляции. В ней сочетаются статические и динамические упражнения. Однако и те и другие всего лишь оболочка, скрывающая главное — работу с энергией, концентрацию внимания, самовнушение. Правильно будет сказать, что тхиен, кхи-конг, зыонг-шинь суть услов-

ное разделение единого процесса ной-конг. Именно через «внутреннюю работу» происходит изменение состояния психики, обретающее устойчивый характер. В буддийских терминах такой переход называется «из сансары» (мира страданий) «в нирвану» (мир вечного блаженства).

Учение «тхань», вместе с его практическими методами, является квинтэссенцией восточных методов обретения гармонии. А что такое гармония? Это соразмерность и упорядоченность всех сторон бытия, включая собственное тело и собственную психику, это согласованность целей и средств, формы и содержания. Именно гармония противостоит хаосу в природе, в человеческой душе и в обществе. Гармонический человек — человек умиротворенный, абсолютно лишенный страха, невозмутимый, радостнодушный. Это человек с «улыбкой Будды», мягкий, доступный, благожелательный, бескорыстный — и в то же время негибкий, упорный и сильный. Это человек, бесконечно превосходящий своей телесной и духовной мощью обыкновенных людей. Ведь его сердце открыто Вечности, а тело наполнено энергией Космоса!

Следует знать, что путь к постижению духа более медленный, чем к овладению энергией или к укреплению тела. По существу, это путь на всю жизнь, ибо жизнь есть процесс, в ней нельзя остановиться на одном месте. И удержание измененного состояния психики тоже представляет процесс. Конечно, в данной сфере нужен учитель. Но где его взять моим согражданам-современникам? Остается надежда на книги и размышления.

В заключение предлагаю вам своеобразный завет одного из старых вьетнамских наставников во-дао:

*Учись стоять, словно крепкое дерево.
Перемещайся подобно ветру.
.. Пойми до конца хотя бы один удар.
Учись обходиться без ударов.
Ты защищен, если ты мягок.
Ты мягок тогда, когда спокоен.
Ты спокоен тогда, когда силен.
Ты силен тогда, когда здоров.
Ты здоров, если правильно дышишь.
Правильно дышит тот, кто знает истину.
Знает истину тот, кто постиг свой Дух...*

СИМВОЛИКА ШКОЛЫ ВОВИНАМ

Первостепенное значение в школе Вовинам имеют духовные ценности. Это отражается в ее девизе — «Быть сильным для того, чтобы быть полезным» и в трех главных заповедях:

- «Укрепляй свой дух через тренировку тела»;
- «Помни, что ты часть природы, а не ее властелин»;
- «Соблюдай меру во всем, стремись к гармонии».

Обязательными для адептов Вовинам являются следующие правила:

1. Приходи в зал (во-зыонг) точно в назначенное время и занимайся там со всей старательностью.
2. Твой костюм (во-фэк) и пояс (дай) должны быть чистыми.
3. Во время занятий не отвлекайся и не разговаривай.
4. Будь вежливым и послушным по отношению к учителям и мастерам.
5. Заботься о своем здоровье и не теряй рассудка в процессе тренинга.
6. В повседневной жизни будь учтивым, спокойным, доброжелательным.
7. Не поддавайся на провокации, избегай ненужных стычек.
8. Береги свою честь и храни достоинство.

Глубокий смысл заложен в «дай-ле» — ритуальном поклоне Вовинам: «Стальная рука на благородном сердце» (см. рис.). Занятия начинаются с поклонов, сопровождаются поклонами, заканчиваются ими. Они лучше другого выражают и одновременно воспитывают учтивость. Кланяться надо в следующих случаях:

1. При входе в зал или в храм.
2. Портрету отца-основателя школы Вовинам.
3. Учителю, ведущему ваше обучение.
4. Товарищам по занятиям.
5. Перед исполнением любого кюйена (это поклон его создателю).
6. Партнеру по совместному упражнению.
7. Противнику до и после боя.
8. Учителю после окончания тренировки.



Ритуальный поклон школы Вовинам

9. Портрету отца-основателя после окончания тренировки.

10. При выходе из зала или из храма.

Последователи стиля Воинам носят костюм черного цвета, состоящий из блузы и брюк. Поверх блузы они завязывают цветной пояс. На левой стороне блузы («на сердце») крепится эмблема Международной федерации Вьетводао-Воинам. Она представляет собой круг, в который вписан квадрат, а в этом квадрате изображены три побега бамбука. Красный круг — это Вселенная, он символизирует совершенство. Синий квадрат — это Земля, символ постоянства. Зеленый бамбук — это символ стойкости и беспристрастности. Он обозначает союз единомышленников, то есть Международную федерацию. (См. цветной рисунок на последней странице обложки книги).

На правом рукаве крепится другая эмблема, обозначающая непосредственно стиль Воинам. Это силуэт географических очертаний Вьетнама (желтого цвета) на фоне символов Ам и Зыонг (Инь и Ян), обозначающих противоположные начала Бытия. Зыонг красного цвета, Ам — синего. В свою очередь, круг Ам-Зыонг изображен на нашивке желтого цвета, по верху которой идут слова: Воинам Вьетводао.

В школе Воинам принята следующая градация уровней технического совершенства: младшие ученики (0, 1, 2, 3, 4-й капы), старшие ученики (5-й кап и «черный пояс»), инструкторы (1, 2, 3-й данги), мастера (4, 5, 6, 7, 8-й данги). Обладатели нулевого капа носят белый пояс. Первого — белый с одной поперечной полоской синего цвета. Второго — белый с двумя синими поперечными полосками, третьего — с тремя, четвертого — с четырьмя. Пятый кап — пояс синего цвета, «дай дэн туан» — черный пояс. Имеющие степени первый, второй, третий данги завязывают вокруг талии черный пояс с окантовкой красного цвета и с красными поперечными полосками, число которых соответствует степени «данг» — (первый — одна полоска, второй — две, третий — три). Все эти пояса изображены на рисунке. Что касается мастеров, то их легко отличить по бело-красным поясам.

Отец-основатель Нгуэн Лок и его преемник, второй патриарх Ле Санг, не имели официальных титулов. Их считали и считают высшими авторитетами школы Воинам, обращаясь к их высказываниям и мнениям во всех спорных случаях. Следует подчеркнуть, что школа Воинам была создана в качестве средства духовного, нравственного и физического воспитания молодых патриотов. Поэтому в ней столь важную роль играет символика. Все, что делают адепты школы, должно быть преисполнено глубокого смысла, иначе грош им цена. Лучшее всего об этом сказал сам отец-основатель: «Если ты сражаешься не ради торжества справедливости, чем же ты отличаешься от животного?»



5° CAP



4° CAP



3° CAP



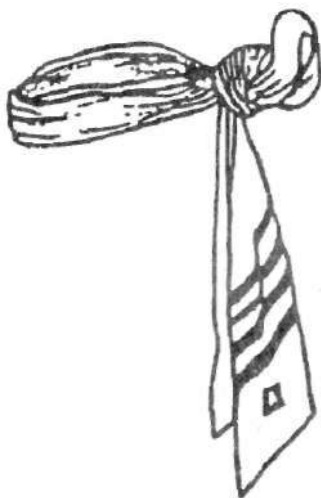
2° CAP



1° CAP



0° CAP



ПРОГРАМА ШКОЛЫ ВОВИНАМ

При трех занятиях в неделю по два часа каждое, средние сроки прохождения обязательного курса обучения выглядят следующим образом:

0 кап — 4 месяца занятий (то есть 50 тренировок)

1 кап — еще 6 месяцев (еще 75 тренировок)

2 кап — еще 8 месяцев (еще 100 тренировок)

3 кап — еще 10 месяцев (еще 125 тренировок)

4 кап — еще 12 месяцев (еще 150 тренировок)

5 кап — еще 12 месяцев (еще 150 тренировок)

Черный пояс: еще 24 месяца (300 тренировок).

Всего 76 месяцев «чистого времени» (или 950 тренировок). С учетом 2-х месяцев ежегодных летних каникул этот курс занимает около 8 лет. Понятно, что тот, кто тренируется 5-6 раз в неделю по 2-3 часа, может пройти технический курс в два раза быстрее. Ведь главный показатель — это количество и качество проведенных занятий, а не календарное время.

Помимо техники, программа школы Вовинам предусматривает изучение теории. В этот обширный раздел входят такие предметы, как история Вьетнама и вьетнамских боевых искусств, философия тхань-буддизма, даосские концепции (Ам и Зыонг, Пять первостихии, Восемь триграмм), традиционная восточная медицина.

Главное содержание обязательного технического курса составляют следующие четыре раздела: фап, кюйен, фан дон, ват. Фап — это приемы базовой техники (то же самое, что и «кихон» в каратэ), то есть стойки и передвижения в стойках, блоки руками и ногами, удары кулаком, ладонью, пальцами, локтем, коленом, стопой. Кюйен — это практика формальных упражнений (то же самое, что и «ката» в каратэ). Упражнения фап и кюйен выполняются в одиночку. А вот упражнения двух следующих разделов обязательно требуют партнеров. Фан дон — это обусловленный спарринг, отработка в паре атак и контратак, напоминающая учебное кумитэ в каратэ на три, два или одно движение. Ват — это приемы «борцовского» типа: захваты и освобождения от них, рычаги на суставы, удушения, «ножницы», подножки и подсечки, броски, падения и кувырки.

ТЕХНИКА НУЛЕВОГО КАПА

Фап: 1. Стойки (тан)

— Лап-тан (исходная)

— Чуан-би-тан (внимания)

— Чун-бин-тан (всадника)

— Льен-хоа-тан (цветка лотоса)

— Дин-тан (боевая)

- Чао-ма-тан (кота)
- 2. Удары кулаком (дам)
 - Дам-тханг (прямой вперед горизонтальным кулаком)
 - Дам-мок (крюк)
- 3. Удары стопой (да)
 - Да-хат (маховый вверх)
 - Да-тханг (прямой вперед)
- 4. Блоки (гат)
 - Гат-мот (блок изнутри-наружу)
 - Гат-хай (блок снаружи-внутри)
- 5. Удары ладонью (тьем)
 - Тьем-мот (ребром ладони изнутри-наружу)
 - Тьем-хай (ребром ладони снаружи-внутри)
- Кюйен: Тхиен Мон (Врата созерцания)
- Ват: 1. Нхоа Лань (падения и кувырки)
 - Лон-мот (кувырок вперед)
 - Лон-хай (кувырок вперед через преграду)
 - Тэ-мот (падение спиной назад)
 - Тэ-хай (падение вперед)
- 2. Ту ве (освобождения от захватов)
 - от захвата за воротник
 - от захвата за туловище сбоку (без рук и с руками)
 - от захвата за туловище спереди (без рук и с руками)
- 3. Дон чан (ножницы)
 - Дон чан мот
 - Дон чан хай

ТЕХНИКА ПЕРВОГО КАПА

- Фап 1. Стойки (тан)
 - Са-тан мот (дракона)
 - Са-тан-хай (змеи)
 - Док-хан хьен ли-тан (птицы, прикрывающей птенцов)
 - Хунг-тан (медведя)
- 2. Удары кулаком (дам)
 - Дам-лао (круговой маховый)
 - Дам-мук (снизу-вверх, «апперкот»)
- 3. Удары стопой (да)
 - Да-дап (прямой в сторону)
- 4. Блоки (гат)
 - Гат-ба (сметающий вниз-наружу)
 - Гат-бон (отбрасывающий назад)
- 5. Удары ладонью (тьем)
 - Тьем-ба (ребром ладони в нижнем уровне)
 - Тьем-бон (основанием ладони в верхнем уровне)
- 6. Удары кулаком наотмашь (дам бат)

— Дам-бат мот (тыльной частью кулака в среднем уровне)

— Дам-бат хай (тыльной частью кулака сверху-вниз)

Кюйен: Льен-шон (Горный хребет)

Фан Дон (обусловленный спарринг):

1. Фан-дон тай (контратаки руками), с использованием ударов дам-тханг, дам-мок, дам-лао, дам-мук

2. Фан-дон чан (контратаки ногами), с использованием ударов да-тханг и да-дап

Ват: 1. Нхоа Лань (падения и кувырки)

— Лон-нгуа (кувырок назад)

— Лон-зунг (кувырок через руку)

— Тэ-ба (падение вперед врасстяжку)

2. Ту Ве (освобождения от захватов)

— От удушения спереди

— От удушения сзади

— От захвата за волосы спереди

— От захвата за волосы сзади

— От захвата типа «нельсон»

3. Дон чан (ножницы)

— Дон чан ба

— Дон чан бон

ТЕХНИКА ВТОРОГО КАПА

Фап: 1. Стойки (тан)

— Зыонг-кунг-тан (лучника)

— Тай-ам-тан (противоположных сил)

— Хак-тан (журавля)

2. Удары кулаком (дам)

— Дам-тханг-хай (прямой вертикальным кулаком)

— Дам-хай-тай (двумя кулаками одновременно)

3. Удары стопой (да)

— Да-тат (по дуге в верхнем уровне)

— Да-кань (маховый вверх-изнутри-наружу пяткой)

4. Удары кулаком наотмашь (дам бат)

— Дам-бат ба (основанием кулака в сторону)

— Дам-бат бон (тыльной стороной вперед)

Кюйен: Ко"Лоа Тхан (Старая крепость Лоа)

Фан Дон (обусловленный спарринг):

1. Фан-дон тай (контратаки руками), с использованием ударов дам-тханг, дам-мок, дам-лао, дам-мук, а также дам-хай-тай (двумя кулаками прямо вперед)

2. Фан-дон чан (контратаки ногами), с использованием ударов да-тханг, да-дап, да-тат, да-кань

Ват: 1. Нхоа Лань (падения и кувырки)

— Лон-ба (кувырок через трех человек, стоящих в наклоне)

- Тэ-бон (падение набок)
- 2. Ту Ве
 - Защита от удара головой спереди (в вариантах)
 - Защита от рычагов на суставы (варианты)
 - Защита в «партере» (варианты)
- 3. Дон чан (ножницы)
 - Дон чан нам
 - Дон чан шау
- 4. Кхоа Го (рычаги на суставы)
 - Рычаги на плечевой сустав (кхоа-вай) 5 вариантов
 - Рычаги на локтевой сустав (кхоа-чо) 5 вариантов
- 5. Куанг (броски и подсечки)
 - Куанг-хонг (бросок через бедро)
 - Куанг-гот туан-тьем (передняя подсечка)
 - Куанг-шау гой (подсечка под колено)
 - Куанг-бат шьюй (подсечка изнутри-наружу)
 - Куанг-вонг чык (подсечка «железная метла»)

ТЕХНИКА ТРЕТЬЕГО КАПА

Фап: 1. Стойки (тан)

- Кюй-тан (на одном колене)
- Хо-тан (тигра)
- Тоа-тан (змеиноного дракона)
- Тху-бин-тан (дерева, вросшего корнями)

2. Удары кулаком (дам)

- Дам-тханг-ба
- Дам-тханг-бон
- Дам-мок-хай
- Дам-мук-хай

3. Удары стопой (да)

- Да-мок чык (изнутри наружу в сторону)
- Да-мок шау (с разворота назад по дуге)
- Да-дап-шау (боковой с разворота назад)

4. Удары кулаком наотмашь (дам-бат)

- Дам-бат нам
- Дам-бат шау

5. Удары ладонью (тьем)

- Тьем-нам (ребром ладони снизу-вверх)
- Тьем-шау (ребром ладони сверху-вниз)

6. Блоки (гат)

- Гат-нам (круговой изнутри-наружу)
- Гат-шау (давящий вниз)

Кюйен: Десять тайных посланий (Тхап-Ту)

Фан-Дон (обусловленный спарринг): Все ранее изученные варианты в сочетании приемов руками и ногами

Шонг Дау (вольный бой): 2 схватки по 5 минут каждая
Дон чан лык — связки приемов (из кюйенов Тхиен-мон, Льен-шон, Ко"Лоа Тхан, Тхап-Ту) на 3-8 движений. Отработка в воздух и на снарядах.

- Ват: 1. Кхоа Го (рычаги на суставы)
— Рычаги на запястный сустав (кхоа-тай)
2. Куанг (броски)
— Бросок через себя с падением на спину
— Бросок через плечо
3. Боп Ко (удушения), различные варианты удушений руками
4. Дон чан (ножницы)
— Дон чан бай
— дон чан там

ТЕХНИКА ЧЕТВЕРТОГО КАПА*

- Фап: 1. Стойки (тан)
— Тан-кюйен (выполнение «формы стоек» от начала до конца)
— Тан-фап (выполнение формы стоек с ударами и блоками)
2. Блоки (гат)
— Гат-там (подбивающий блок), два варианта
— Гат-бай (блок коленом)
— Гат-шин (сбивающий блок открытой рукой)
3. Удары ладонью (тьем)
— Тьем-бай (ребром ладони назад с разворота)
— Тьем-там (ребром ладони вниз-назад)
4. Удары кулаком наотмашь (дам-бат)
— Дам-бат бай
— Дам-бат там
5. Удары стопой (да)
— Да-хат хай
— Да-тханг хай
— Да-тат хай
— Да-мок шау-хай
6. Удары локтем (чо) — Чо-мот (по дуге вперед)
— Чо-хай (в сторону)
— Чо-бон (назад в верхнем уровне)
— Чо-нам (вперед снизу—вверх)
7. Удары коленом (гой)
— Тхе-гой мот (вперед прямо)
— Тхе-гой хай (вперед-вверх)
Кюйен: Лонг-Хо (Дракон и тигр)

Фан Дон (обусловленный спарринг): 12 вариантов контратак, сочетающих блоки, удары руками, ногами, коленями, локтями, броски, подсечки, ножницы.

Шонг Дау (вольный бой): 2 схватки по 10 минут, каждая с разными противниками.

Дон Чан лык: отработка на снарядах связок приемов (по 3-8 движений) из всех изученных кюйенов

Ву Кхи (традиционное оружие): 8 вариантов атак и защит ножом

Ват: 1. Кхоа Го (рычаги на суставы)

— Рычаги на пальцы

2. Нхоа Лань (падения и кувьрки)

— Тэ-шау (падения назад с последующим выпрыгиванием вверх)

— Тэ-нам (падения с кувьрками в различные стороны)

3. Куанг (броски)

— Бросок захватом за ноги

4. Боп Ко (удушения)

— Удушения локтевым сгибом

— Удушения ногами

5. Дон чан (ножницы)

— Дон чан шин

— Дон чан мьой

— дон чан мьой мот

— Дон чан мьой хай

ТЕХНИКА ПЯТОГО КАПА

Фап 1. Тан-фап (выполнение формы стоек с ударами, блоками, поворотами, сменой направлений)

2. Удары стопой в прыжке (да-бай)

— Да-бай-тханг (прямо вперед)

— Да-бай-тат (вперед по дуге)

— Да-бай-дап (боком)

3. Удары локтем (чо)

— Чо-ба (вперед по дуге сверху-вниз)

— Чо-шау (сверху-вниз)

— Чо-бай (снаружи-внутри в среднем уровне)

— Чо-там (назад в среднем уровне)

4. Удары коленом (гой)

— Тхе-гой ба (по дуге снаружи-внутри)

— Тхе-гой бон (прямой снаружи-внутри)

— Тхе-гой нам (прямой изнутри-наружу)

Кюйен: Ба-Хо (Белый тигр)

Фан Дон (обусловленный спарринг): 15 вариантов контратак, сочетающих блоки, удары руками, ногами, коленями, локтями, броски, подсечки, ножницы

Шонг Дау (вольный бой): 2 схватки по 15 минут каждая с разными противниками; 2 борцовских поединка на ковре по 5 минут каждый.

Ву Кхи (традиционное оружие): Техника атак и защит длинной палкой (8 базовых движений), техника атак и защит дубинкой (8 базовых движений)

Ват: 1. Кхоа Го (рычаги на суставы)

— Рычаги на голеностопный сустав (кхоа тыян)

— Рычаги на позвоночник (кхоа хонг)

2. Нхоа Лань (падения и кувырки) все падения и кувырки на твердой поверхности, без матов и страховки партнера

3. Куанг (броски)

— Броски с использованием инерции движения противника захватом за кисть (кхоа-куанг-тай)

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА

Фап: Вся базовая техника, указанная в этой программе, в связках от начала и до конца, с поворотами, сменой направлений и уровней

Ват: Все изученные приемы — Нхоа Лань, Кхоа Го, Ту Ве, Дон Тьян, Куанг, Боп Ко

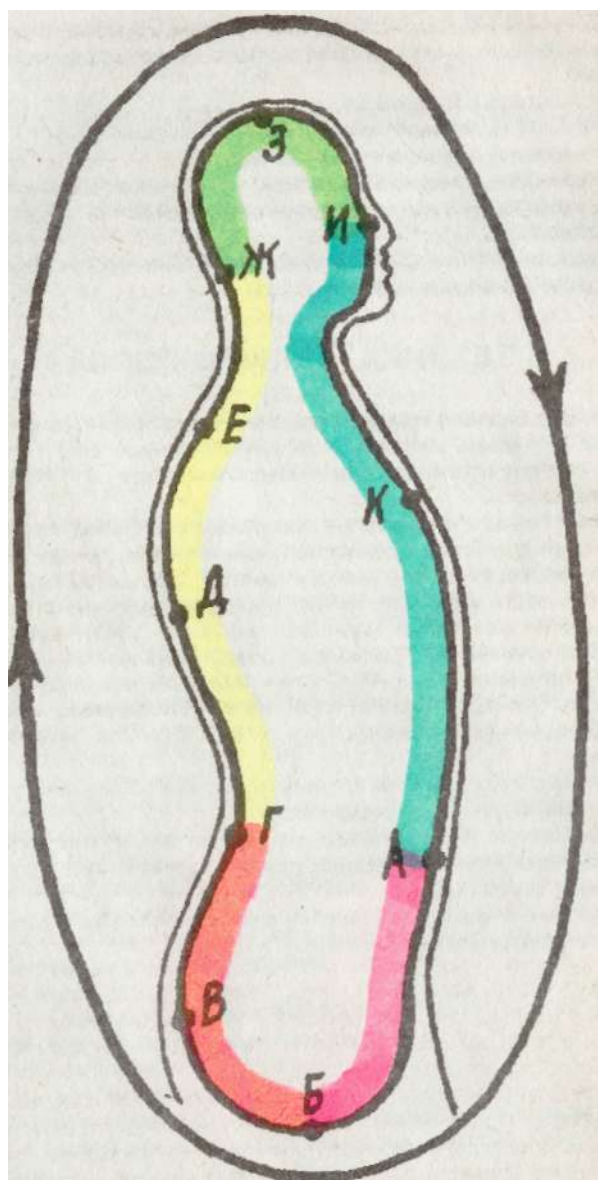
Кюйен: помимо указанных в программе 6 кюйенов, претендент на степень «дай дэн туан» должен продемонстрировать еще 6: это 2 дыхательно-энергетических (произвольные), 2 с оружием (из них обязательным является «Май Хоа Кюйен», выполняемый с шестом, а второй может выполняться либо с двумя ножами, либо с двумя дубинками) и 2 кюйена без оружия, выбираемые из следующих шести: «Фынг Хоанг» (Небесный дракон), «Донг Ту Со Бо» (Мальчик поклоняется богине), «Там Мон» (Три направления), «Ван Шон» (Тысяча гор), «Дон Бо Нгу Хань» (Познание пяти стихий), «Нгуэн Чунг Хоа» (имя мастера). Всего 12 кюйенов.

Шонг Дау: 2 поединка по 20 минут каждый с разными противниками из числа претендентов на черный пояс

Мань Конг (разбивание твердых предметов): разбить кирпич ударом ребра (или основания) ладони; сломать доску толщиной 2-3 см ударом кулака и босой стопы

Примечание к программе: Каждый раз указана только новая техника. Прежняя повторяется и закрепляется.

* * *



Путь энергии «кхи» по малому кругу

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА

ДЫХАТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Наставники во-дао придают большое значение правильному дыханию. Если ученик (во-сэн) не умеет правильно дышать, то он быстро устает во время упражнений, и еще быстрее — в бою; долго восстанавливает свои силы; не может сохранять спокойствие в опасных ситуациях; недостаточно сильно наносит удары и плохо держит удары противника.

Дыхательные упражнения решают две основные задачи. Во-первых, они вырабатывают навык дышать не грудью, а животом («дыхание диафрагмой»). Во-вторых, формируют привычку сочетать дыхание с движением. О дыхании можно говорить очень долго, поэтому я ограничусь здесь всего несколькими замечаниями (более подробно этот вопрос я рассмотрел в книге «Зыонгшинь», где проблеме дыхания посвящена целая глава).

Прежде всего, следует освоить базовое дыхательное упражнение. Для этого надо сесть так, как показано на рисунке, то есть согнув ноги в коленях и опустив корпус на пятки. Поначалу вам будет мешать боль в закрепощенных голеностопных суставах, а также в спине, но постепенно вы привыкнете. Упражнение выполняется следующим образом: 1. Вытянуть руки ладонями вперед. 2. Сделать длинный упругий вдох через нос/одновременно сжимая пальцы в кулаки и подтягивая их к груди. 3. Прижать кулаки к поясу и задержать дыхание на время от 2-х до 10-ти секунд. 4. Наполнить воздухом верхнюю часть легких, приподняв для этого плечи вверх и подтянув руки. 5. Сделать шумный выдох через рот, одновременно вытягивая руки вперед и разжимая кулаки. 6. Задержать дыхание на выдохе на время от 2-х до 10-ти секунд.

Это так называемое «полное дыхание». Наиболее важные требования к его выполнению заключаются в следующем: 1) Все 4 элемента дыхательного цикла — вдох, задержка на вдохе — выдох — задержка на выдохе — должны иметь одинаковую продолжительность времени (2, 3, 4 или больше секунд, максимум до 10-ти). По мере роста тренированности время на выполнение каждого из 4-х элементов должно удлиняться; 2) вдох осуществляется только через нос(кхи-зыонг), а выдох — через рот (кхи-ам); 3) выдох производится за счет втягивания брюшной стенки внутрь живота и подъема диафрагмы вверх; 4) для вдоха достаточно отпустить живот.

Полное дыхание восстанавливает силы и очищает организм от продуктов распада, образующихся в результате обмена веществ. Овладев полным дыханием, следует сочетать его с возбуждающим (син-кхи) и успокаивающим (тху-кхи) дыханием. Возбуждающий (ТОНИЗИРУЮЩИЙ) эффект дыхательных упражнений обеспечивается за счет большей задержки дыхания на вдохе, чем на выдохе (например, на вдохе до 8

1



2



3



4



5



6



секунд против 2-х секунд на выдохе).. При успокаивающем дыхании поступают наоборот: задержка на выдохе в 2-4 раза превышает задержку на вдохе. Обычно возбуждающее дыхание рекомендуют делать в начале тренировок, успокаивающее — в конце занятий, Полное дыхание целесобразно практиковать на свежем воздухе утром и вечером. Ох-рабатывая фапы и кюены, следует заботиться о том, чтобы дышать правильно. Это значит, что при отходе, уклонах, смене позиции, в промежутках между приемами надо делать вдохи, а все удары, блоки, прыжки и атаки производить на выдохах.

Собственно дыхательные упражнения сводятся, таким образом, к глубокой прокачке воздуха через легкие и к его задержке там для полного усвоения кислорода. Что касается энергетических упражнений, то они требуют иного типа дыхания — очень легкого, неглубокого («как будто дыхания нет, хотя оно есть»). Дело в том, что главное в энергетических упражнениях не дыхание как таковое, а мысленное представление движения энергии по меридианам от одного энергетического центра к другому. Опять-таки, не вдаваясь в детали этой очень сложной проблемы, коротко поясню схему прокачки энергии в базовом упражнении кхи-конг «малый круг» (более подробные указания вы найдете в книге И. А. Красулина «Жесткий цигун»). (См. рис. на стр. 30).

Исходное положение прежнее. Дыхание поверхностное, вдохи и выдохи только через нос, без каких-либо задержек, медленно, плавно. Итак, на вдохе мысленно ведите «кхи» из носа (точка «цзу-цзяо», на рисунке она обозначена буквой «и», через грудину (точка «шань-чжун», буква «к») в область «дан-дъен» (точка «ци-хай», буква «а»). Затем начинайте плавный медленный выдох и на выдохе ведите «кхи» дальше вниз, через точку «хуэй-инь» (буква «б»), расположенную в промежности, к точке «чан-цян» в копчике (буква «в»). Потом снова сделайте медленный вдох и на вдохе проведите энергию «кхи» вверх по позвоночнику через точки «мин-мэнь» (буква «г») в пояснице и «дин-тай» (буква «д») между 6-м и 7-м грудными позвонками (на уровне сердца) в точку «да-джуй» (буква «е») между 1-м грудным и 7-м шейным позвонками.

Потом снова начните выдох и на выдохе проведите «кхи» от точки «да-джуй» через точку «нао-ху» (буква «ж») в основании черепа и «бай-хуэй» (буква «з») на темени в точку «цзу-цзяо» (нос). На этом малый круг вокруг торса и головы по центральному «чудесному» меридиану замыкается. Весь цикл совершается за два дыхательных цикла — два вдоха и два выдоха. При трехразовых ежедневных занятиях (утром, днем и вечером) по 15-20 минут для овладения данным упражнением требуется около трех месяцев.

После того, как вы научитесь плавно и без всяких сбоев проводить «кхи» по малому кругу за два дыхательных цикла, следует переходить к проведению энергии, по этому пути за один дыхательный цикл. На вдохе «кхи» должна пройти от точки «цзу-цзяо» до точки «чан-цян», а на выдохе — от «чан-цян» до «цзу-цзяо». Именно такой цикл является основой для использования потока энергии «кхи» в искусстве во-дао. Однако сначала надо научиться проходить круг за два дыхательных

цикла. Мысленный образ, который может вам помочь, примерно таков: живот (дай-дъен) действует как насос, который через нос закачивает внутрь тепло (энергию «кхи» из воздуха, или — если смотреть шире — из Космоса). Переизбыток «кхи» в «дай-дъене» вызывает ощущение огня в нем, что означает готовность энергии устремиться в другие точки. Хорошо освоив проведение потока «кхи» по малому кругу, начинают осваивать приемы направления энергии в ударные поверхности тела, сначала в центры ладоней, а потом и в другие точки.

О необходимости практиковать упражнения «кхи-конг» три раза в день в одном из старинных трактатов сказано так: «Когда занимаешься утром, удаляешь из организма отработанную «кхи» и обновляешься; занимаясь днем, способствуешь накоплению «кхи», а занимаясь поздно вечером, тренируешь свое умение вести «кхи», делаешь его таким, что можешь одним пальцем проткнуть деревянную доску»...

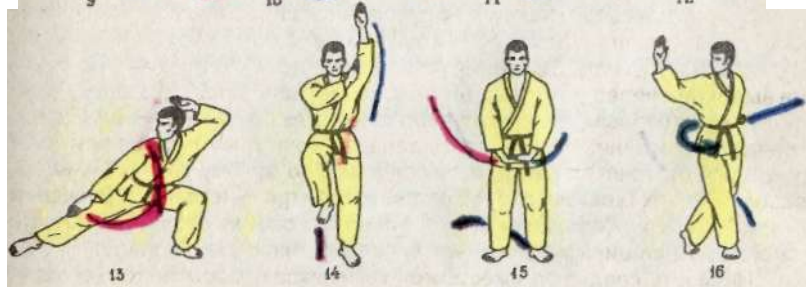
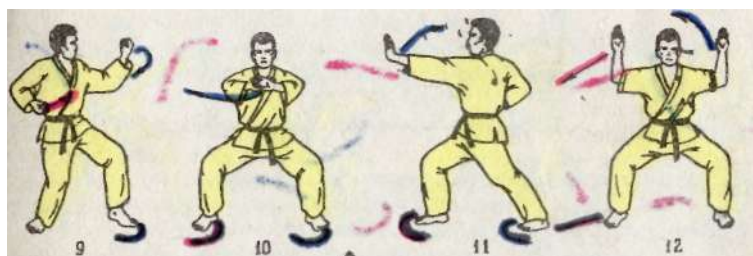
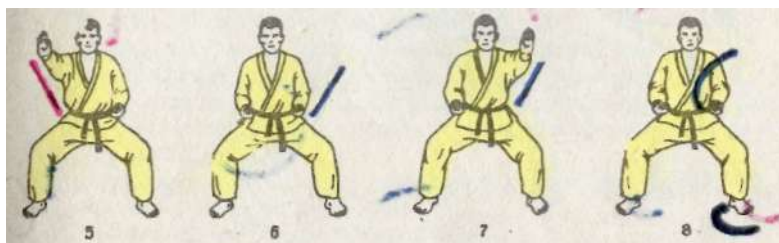
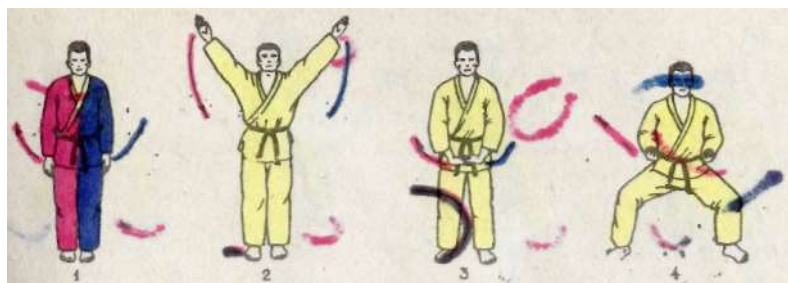
Запомните 5 задач кхи-конг: поглощение "кхи" из окружающего пространства, проведение ее по каналам от одной точки к другой, направление энергии в конкретные точки; сосредоточение ее в этих точках (сначала — в «ци-хай» или «дай-дъен», что одно и то же). И, наконец, выброс энергии из организма в конкретную цель.

Интересным и полезным упражнением, позволяющим объединять дыхательные и энергетические приемы, является отработка боевого крика. Обычно кричат горлом, тогда как надо «кричать животом», привлекая оттуда энергию «кхи» и направляя ее в противника. Искусство боевого крика остается неизвестным на Западе. Не углубляясь в эту загадочную область, назову несколько разновидностей боевых криков во-дао: крик орла (используется для ускорения атаки), крик льва (увеличивает мышечную силу), крик совы (пугает противника), крик дракона (подавляет его волю)...

Однако освоение этих и других разновидностей боевого крика без опытного учителя невозможно. Более простым и доступным для всех методом соединения прокачки воздуха с прокачкой энергии является практика приведенных здесь комплексов: «жесткого» (Круговорот энергии) и «мягкого» (Игра в мяч).

Общая схема их освоения такова: сначала надо выучить все движения, составляющие тот и другой кюйены, чтобы практиковать их автоматически, не думая. Движения следует сочетать с длинными, глубокими выдохами через рот и такими же вдохами через нос. Дыхание должно быть ритмичным, без каких-либо задержек, но медленным. Затем, когда все движения вы научитесь делать в сочетании с дыханием, следует сосредоточиться на прокачке энергии по малому кругу. Таким образом, в этих комплексах объединяются три элемента: движения (позы), дыхание (вдохи и выдохи животом), самовнушение (образное представление циркуляции энергии по срединному меридиану).

Начинать следует с «жесткого» комплекса, как более легкого для изучения (жестким он называется потому, что требует большего напряжения мышц для удержания поз, чем «мягкий», где статика отсутствует).



«Круговорот энергии» (Вонг Син Кхи кюен)

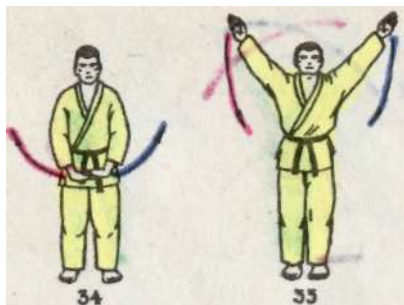


- ВПРАВО



- ВЛЕВО

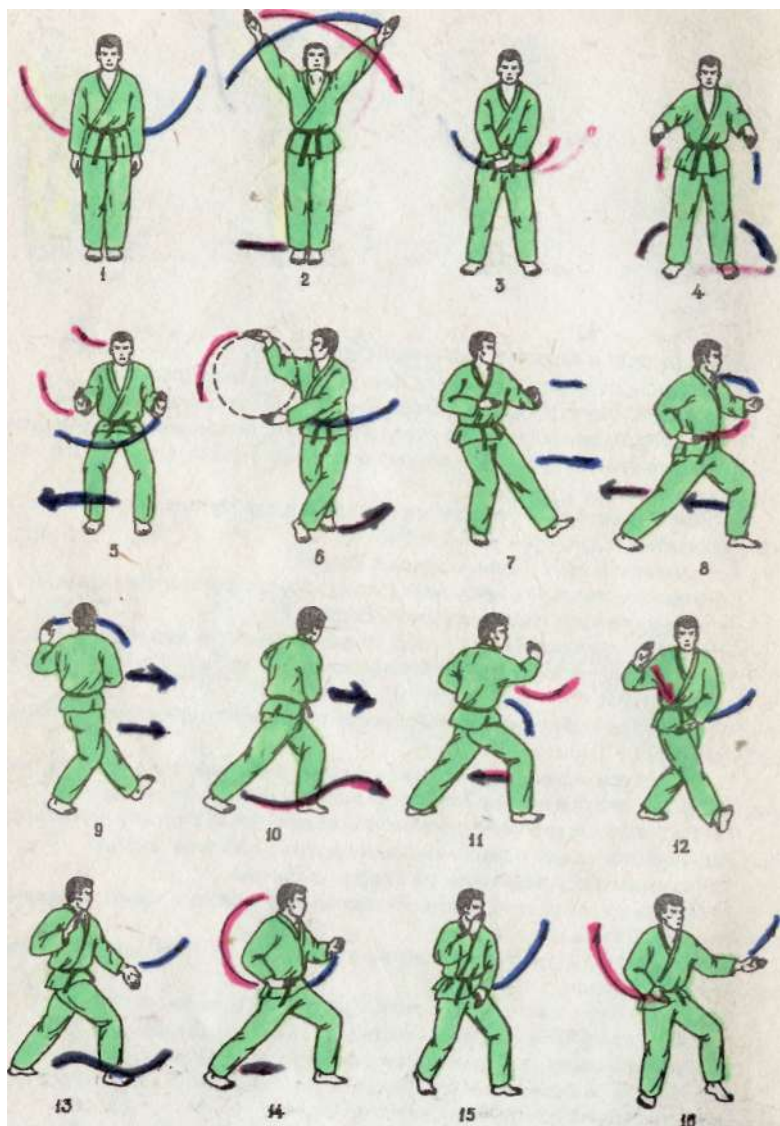




Дам краткое описание этого кюйена:

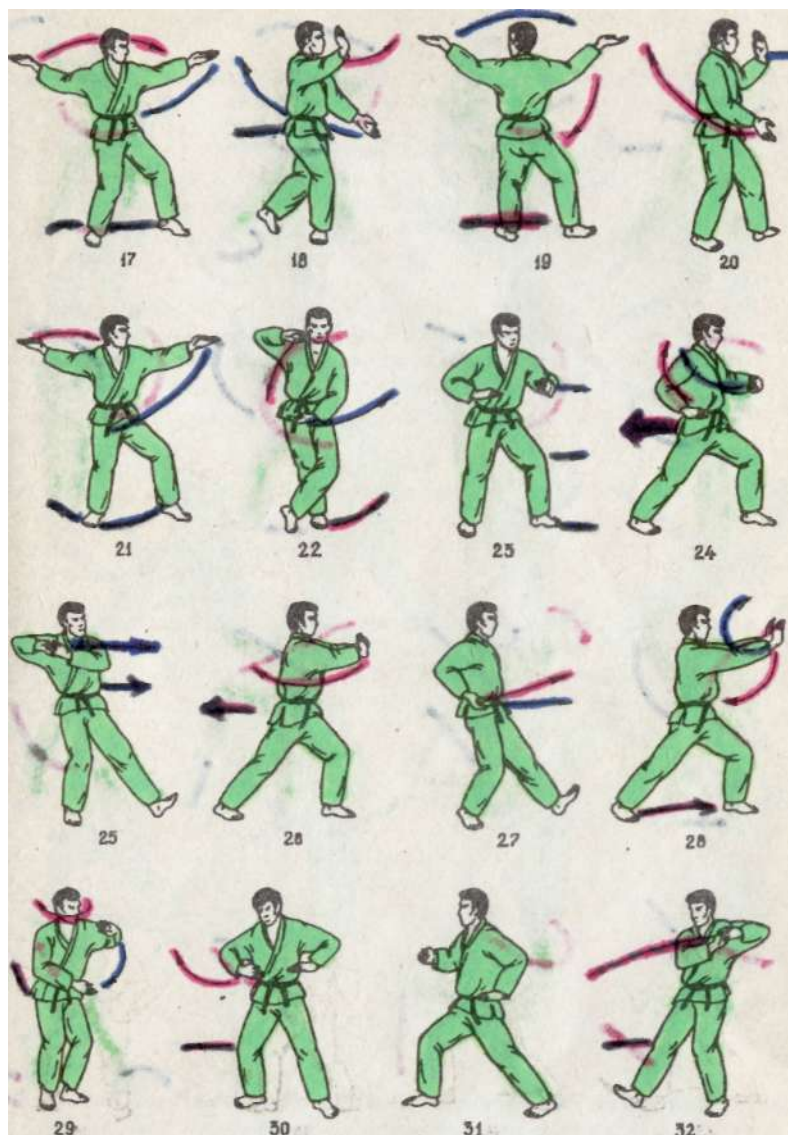
1. Исходное положение — ступни вместе, руки по швам (лап-тан).
 2. Поднять плавно руки через стороны-вверх, сделать при этом вдох.
 3. Продолжая движение рук по кругу, плавно опустить их вниз (левая ладонь сверху) и одновременно отставить левую ногу вправо (стойка чуан-би). При этом произвести выдох.
 4. Махом правой ноги по дуге вправо сесть в стойку чун-бин-тан. Пальцы сжать в кулаки и подтянуть к поясу. Вдох.
 5. Правая рука идет ладонью вперед. Выдох.
 6. Правая рука возвращается назад, пальцы снова сжимаются в кулак, вдох.
 7. Левая рука идет ладонью вперед. Выдох.
 8. Левая рука возвращается назад, пальцы вновь сжимаются в кулак, вдох.
 9. На выдохе, переход в левостороннюю стойку чао-ма-тан. Пальцы обеих рук сжаты в кулаки.
 10. Возврат в стойку чун-бин-тан, руки вытягиваются перед грудью вперед, ладонями наружу. Вдох.
 11. Поворотом вправо переход в стойку дин-тан. Левая рука идет ладонью вперед, правая сжата в кулак и находится в зоне пояса. Выдох.
 12. На вдохе поворотом ступней влево возвращение в стойку чун-бин-тан. Руки поднимаются вверх, параллельно одна другой, ладонями внутрь.
 13. На выдохе переход в низкую стойку са-тан-хай.
 14. Встать на левой ноге, поднять вверх правое колено, а также левую руку, сделать вдох. Стойка хак-тан.
 15. Опустив ногу на землю, перейти в стойку чуан-би. Руки идут вниз, левая ладонь сверху. Выдох.
 16. Левую ногу отвести назад, за правую, в стойку са-тан-мот. Вдох.
 17. Опуститься на одно колено, в стойку тай-ам-тан. Выдох.
 18. Разворачиваясь влево, перейти в стойку хо-тан. Сделать вдох.
- Позиции 19-36 аналогичны описанным выше. Так, позиция 19 соответствует позиции 9, позиция 23 — позиции 13 и т. д.

Примечание: положение рук может быть таким, как показано на этих рисунках, или же совпадать с положением рук на рисунках «тан фап». «Мягкая форма» (Игра в мяч) представляет собой один из вариантов широко известного комплек-

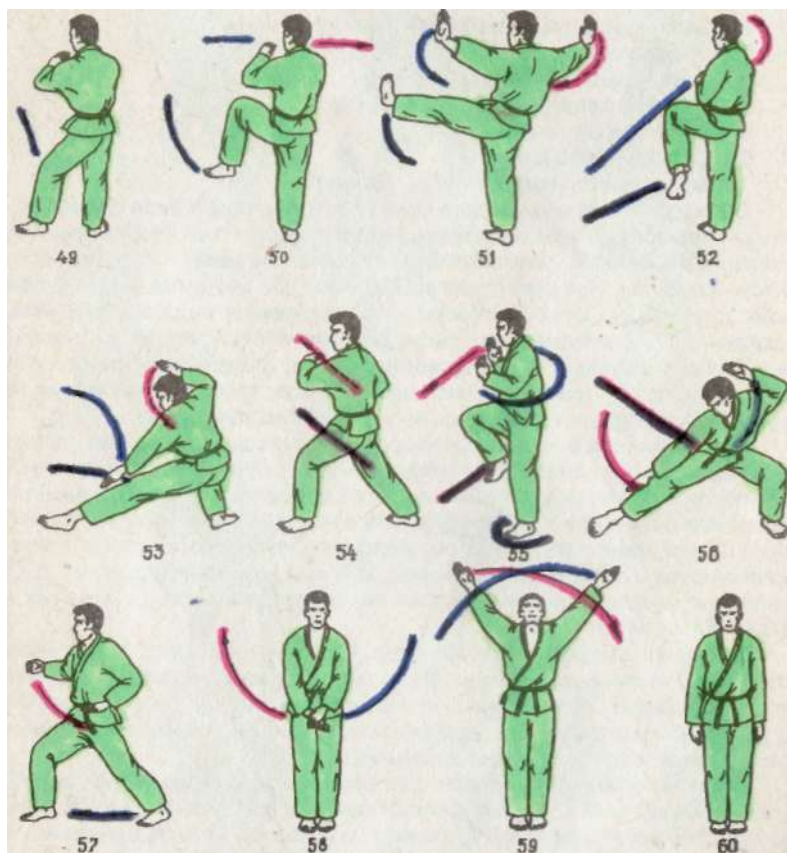


«Игра в мяч» (Ки Сы Сат кюйен)









са тайчи-чуан. Поэтому в отношении ее сохраняют силу методические указания, изложенные в многочисленных публикациях на русском языке.

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Примерное распределение времени 2-х часовой тренировки в школе Вовинам выглядит следующим образом:

1. Дыхательные упражнения — 5 минут
2. Разминочные упражнения — 20 минут
3. Базовая техника (фап) — 30 минут
4. Практика форм (кюйен) — 30 минут
5. Фан Дон и Ват — 20 минут
6. Растяжки — 10 минут
7. Дыхательные упражнения — 5 минут

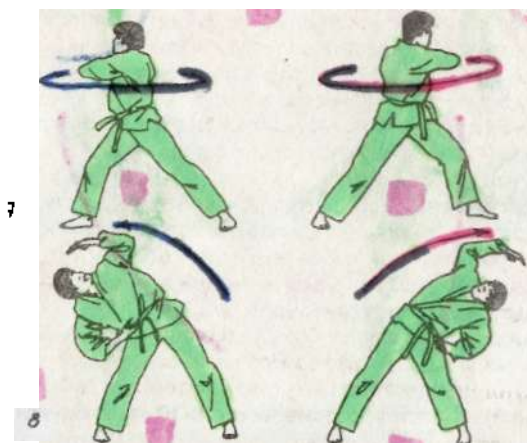
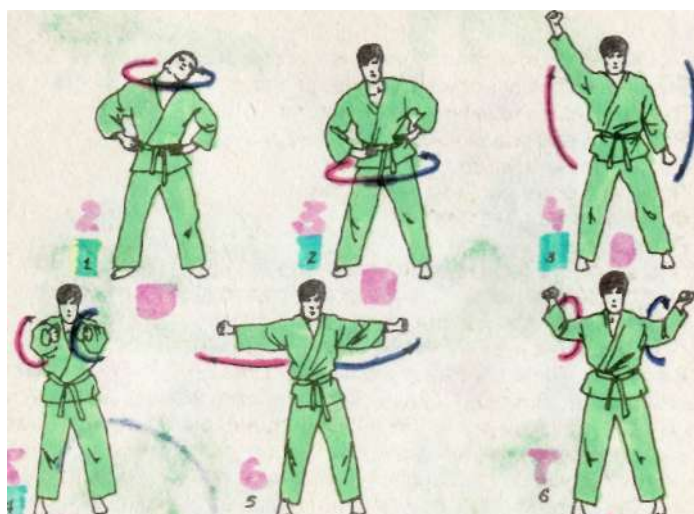
Обращаю внимание читателей на то, что это примерная схема тренинга. В зависимости от условий она может изменяться. Например, при занятиях с новичками увеличивается время на разминку и на освоение базовой техники. Начиная с программы 3-го капа вводится вольный бой (шонг дау) и т. д. Вообще говоря, 3 тренировки в неделю по 2 часа каждая — это слишком мало. Надо либо тренироваться чаще (например, 5 раз в неделю); либо проводить более длительные тренировки (например, по 3 часа), либо переносить часть тренинга на утреннее время (например, растяжки, практику формальных упражнений).

Начинать и заканчивать тренировку следует дыхательными упражнениями. Они улучшают кровообращение и циркуляцию внутренней энергии, повышают мышечный тонус (если выполняются с задержкой на вдохе) или понижают его (при задержке на выдохе). А главное то, что они в начале занятий дают возможность переключить мысли с повседневной суеты на процесс тренинга, и в конце — способствуют расслаблению мышц. (Ритуальные поклоны в начале и в конце занятий в общее время не входят).

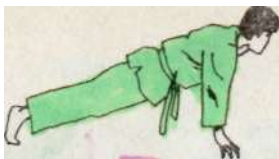
Разминка абсолютно необходима. Иначе не избежать травм. Разминочные упражнения (тхе дык) разогревают мышцы и связки, готовят их к интенсивной работе. Чем лучше разогрета мышца, тем меньше она подвержена травмирующим воздействиям при выполнении махов, ударов, прыжков и других резких движений.

Известно множество комплексов разминочных упражнений. Здесь я даю стандартный комплекс школы Вовинам, состоящий из 20 упражнений (от 30 секунд до полутора минут на каждое). Есть более длинные (до 40 упражнений) и более короткие (всего 5-10 упражнений).

1. Вращение головой влево и вправо
2. Вращение корпусом в тазобедренных суставах
3. Махи руками вперед-назад (в вертикальной плоскости)
4. Вращение кистями рук
5. Махи руками вперед-назад (в горизонтальной плоскости)
6. Вращение плечами вперед и назад
7. Скручивание корпуса вправо и влево
8. Боковые наклоны вправо и влево
9. Отжимания на кулаках
10. Отжимания на пальцах



10



11



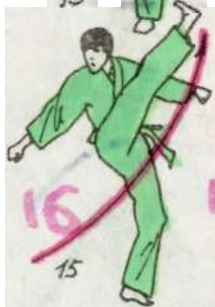
12



14



13



16



17



18



19



20



11. В низком приседе, перекаты вправо и влево
12. Вращение ступней в голеностопном суставе
13. Вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе
14. Махи прямой ногой вперед-вверх
15. Махи прямой ногой в сторону-вверх
16. Поперечный шпагат
17. Продольный шпагат
18. Подъем корпуса из положения лежа в сед
19. Подъем прямых сомкнутых ног
20. Сидя ноги врозь, достать пол грудью

Разумеется, каждое из этих упражнений выполняется с той амплитудой, на которую способен ученик. Однако в случае плохой гибкости правильное выполнение упражнений 11, 14-17, 20 вряд ли возможно. Соответственно, становится невозможным освоение техники ударов ногами в верхнем уровне, играющих заметную роль в школе Вовинам. В таком случае необходимо найти время для дополнительных занятий упражнениями на растяжку (прокачка мышц ног под разными углами, настойчивые попытки сесть на шпагат, махи ногами во всех направлениях, самомассаж, вибромассаж). Лучше всего эти дополнительные занятия проводить утром, после интенсивной разминки и ощутимого разогрева мышц. Методы растяжки аналогичны тем, что используются в каратэ, тазквондо, акробатике, спортивной гимнастике, поэтому здесь я их не рассматриваю.

Разминочные упражнения тоже можно делать в утреннее время, тогда они будут утренней зарядкой. При наличии времени и желания целесообразны утренние занятия по следующей схеме: дыхательный комплекс (5 Минут), разминка (20-30 минут), практика форм (кюйен) 20-30 минут, растяжки (10-15 минут). Всего до 1 часа времени. Затем теплый душ и самомассаж всех групп мышц не менее 15 минут.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА - ФАП

Что такое «фап»? Как говорил отец-основатель Нгуэн Лок, «это зерно, из которого произрастает весь колос боевого искусства и одновременно — его почва». Иными словами, фап — это базовая техника школы, объединенная в комплексы, где каждое последующее движение является естественным продолжением и развитием предыдущего. По-русски лучше говорить во множественном числе — «фапы», так как подобных комплексов известно несколько.

Назову основные из них: «тан фап» — техника стоек и переходов из одних стоек в другие; «ханг фап» — техника блокировки руками и ногами; «тху фап» — техника ударов кулаком; «кык фап» — техника ударов стопой; «чюйонг фап» — техника ударов и толчков открытой рукой (основанием и ребром ладони); «зык фап» — техника ударов локтем. А еще существуют комплексы ударов головой, среди которых такие как «тхьет дау лахан» (поклон архата) и «нгыу-дау» (бычий рог). Известны связки ударов коленом, пальцами, корпусом (плечами, бедрами, тазом, животом), ударов и захватов ногами в прыжке...

Полноценно овладеть базовой техникой можно только при условии передачи ее «из рук в руки», от опытного учителя, приобщенного к подлинной традиции школы Вовинам, прилежному и способному ученику. Ведь базовая техника проста лишь на первый взгляд. В любом приеме, в любом движении есть множество нюансов, для полного описания которых требуется многотомная библиотека. Невозможно всякий раз заново «изобретать велосипед». Поэтому так важна роль сведущего наставника. С его помощью можно отшлифовать технику движений до

блеска, в полном соответствии с классическими образцами. Но что еще важнее, такой учитель умеет связать технику (внешнюю сторону предмета) с управлением внутренней энергией «кхи». Если ничего подобного не происходит, значит, ученик овладевает «пустой формой», не боевым искусством в точном смысле этих двух слов, а его имитацией. Зеркало, глядя в которое корректируют свою технику самоучки, настоящего учителя не заменит.

В процессе выполнения фапов постепенно происходит превращение технических знаний в умения, а затем в навыки, то есть в автоматические двигательные действия. Благодаря такому превращению, сознание освобождается от проблем выбора в поединке тех или иных конкретных приемов, и сосредотачивается на конечной цели — победе. Подсознание само «вытаскивает» из своих кладовых наиболее подходящие движения. Для того, чтобы какой-либо прием там оказался, его надо повторить в процессе целенаправленного тренинга не менее десяти тысяч раз.

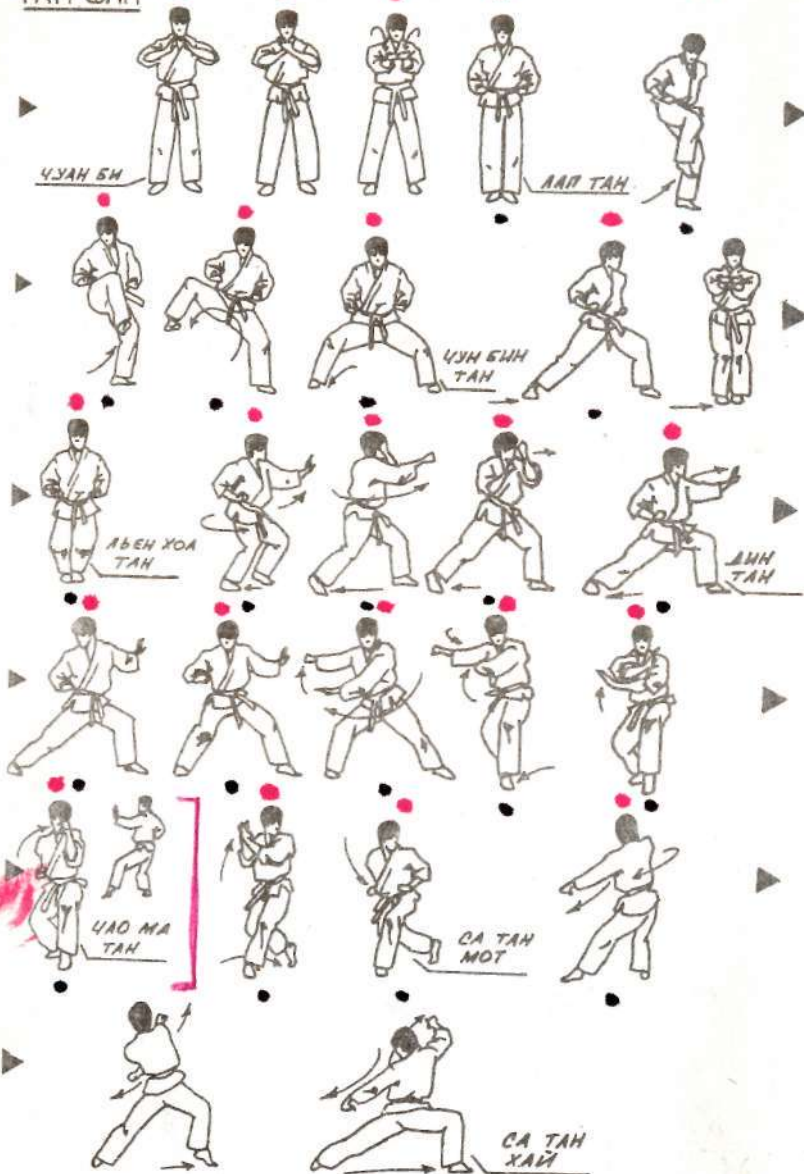
Разумеется, совершенно не обязательно выполнять каждый из приведенных в книге фапов от начала и до конца без перерыва. Методически верным будет иной подход: разбивка фапа на ряд связок и отработка составляющих их приемов в передвижении. Такие связки называются «дон тьян лык». Например, связка ударов ногами может выглядеть следующим образом: маховый удар правой ногой вверх (да-хат); затем удар ею прямо вперед (да-тханг), потом удар по дуге в верхнем уровне (да-тат) и в завершение — боковой удар (да-дап), после чего следует повторение этой связки левой ногой. Затем опять правой, снова левой, и так несколько десятков (или сотен) раз подряд. Аналогичным образом можно дробить любой фап и комбинировать связки базовой техники по своему усмотрению. Темп исполнения сначала медленный, но постепенно его требуется ускорять до максимального.

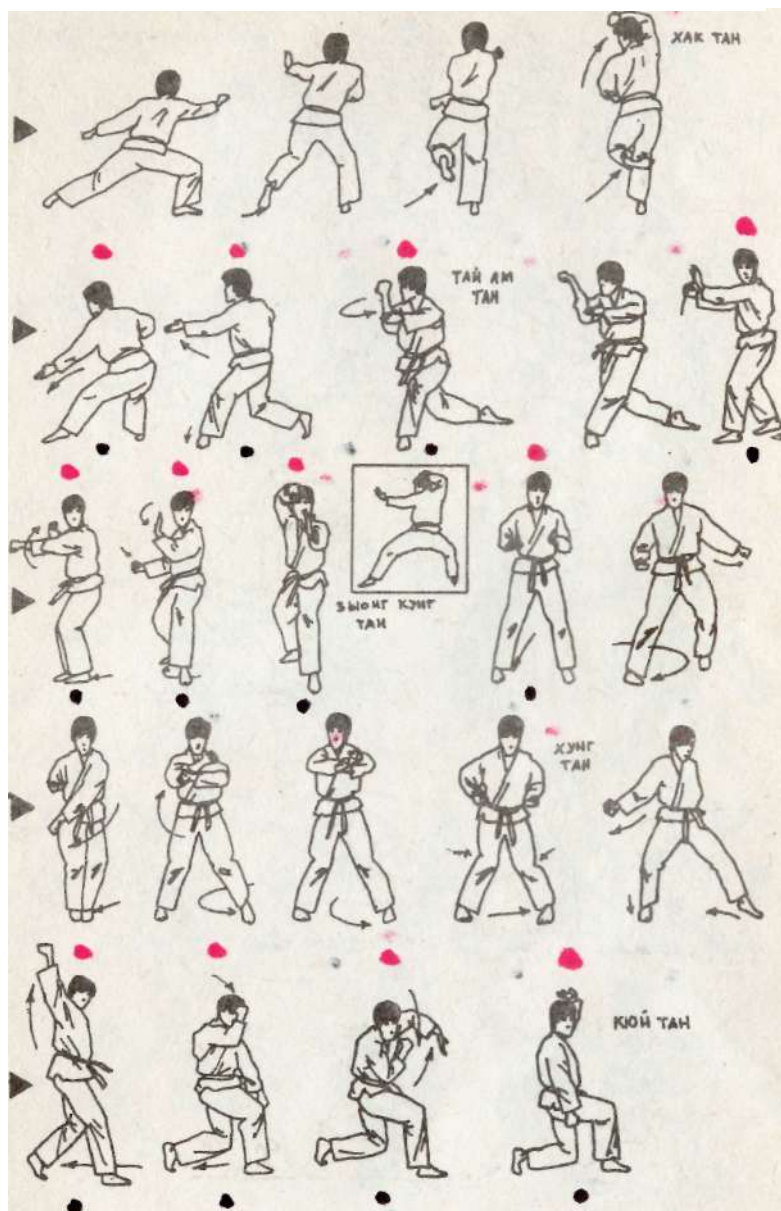
Практика фапов — уникальный метод гармонического развития тела и духа, объединяющий в одно целое движение, дыхание и мышление. С одной стороны, отработка техники происходит в идеальных условиях, так как отсутствуют помехи, сопровождающие реальные поединки: встречные удары, боль, ощущение опасности, вынужденные перемещения. Техника отбатывается на месте и в движении по простым и усложненным схемам: по прямой линии в квадрате, треугольнике, по кругу, по ломаной траектории. Все приемы в обязательном порядке выполняются в обе стороны. Различные психофизические методы, раскрываемые опытным учителем, позволяют ученикам именно в фапах ощутить в своем теле циркуляцию энергии «кхи». Постепенно они приобретают умение выбрасывать энергетическую волну в момент ударов и всасывать ее из пространства (или из противника) после них, осуществляя «перезарядку» энергетического центра «дай-джен».

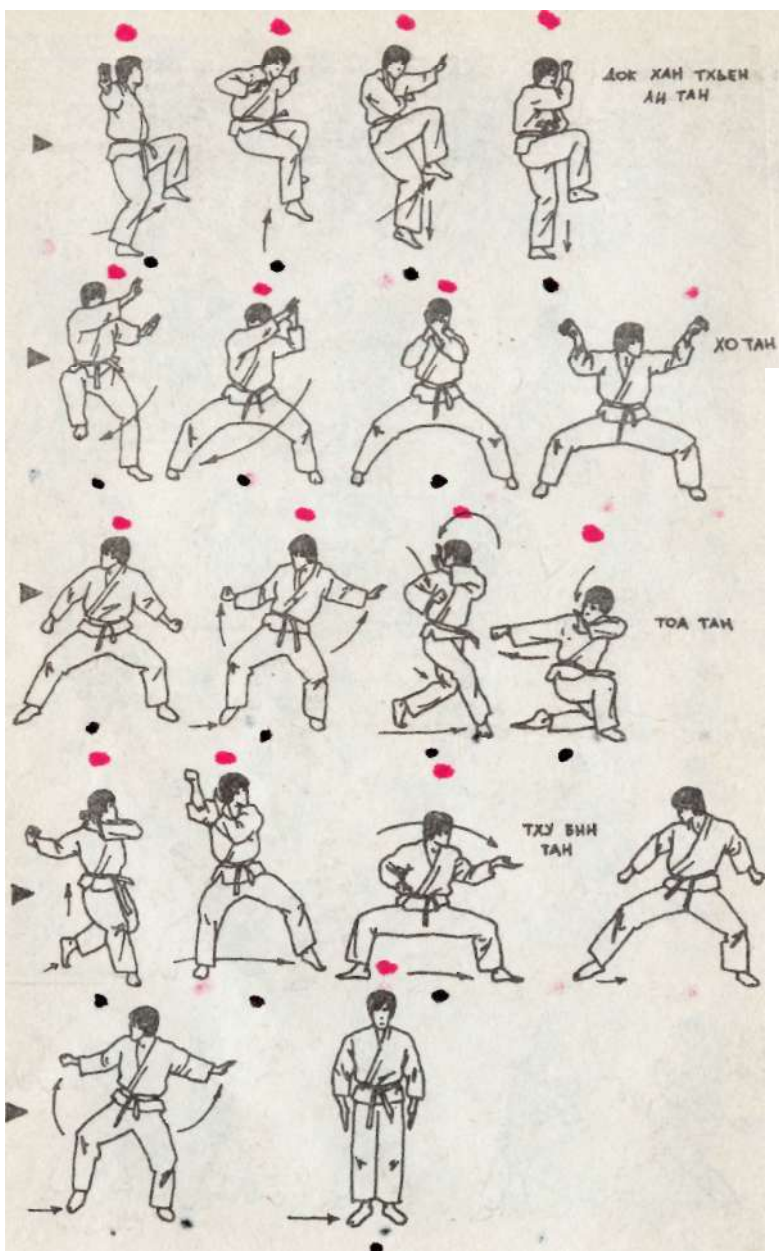
Как известно, идеальное психическое состояние бойца во время схватки — это «пустое сознание», так что фапы входят в число путей, ведущих к его достижению в любой желаемый момент.

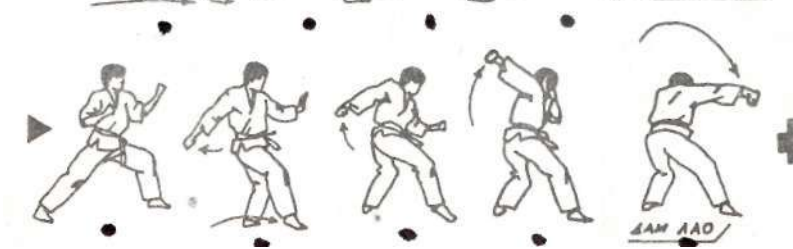
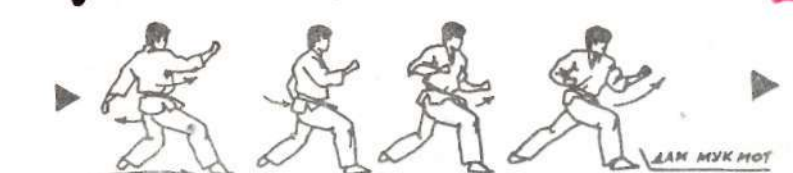
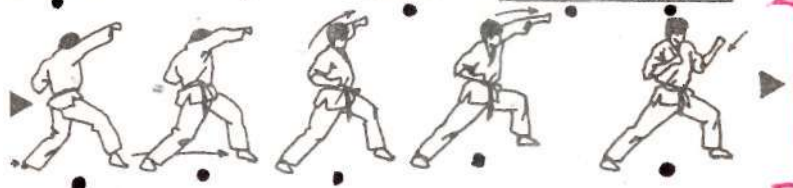
Отбатывают фапы «в воздух» и на снарядах. К числу последних в школе Вовина относятся подвесные набивные мешки (внутри мешков может быть тряпье, песок, поролон) и деревянные манекены. Приспособления типа японской «макивары» здесь не используются. Работа на снарядах в практике фапов очень важна. Только с ее помощью можно «поставить» удары, обладающие реальным поражающим действием.

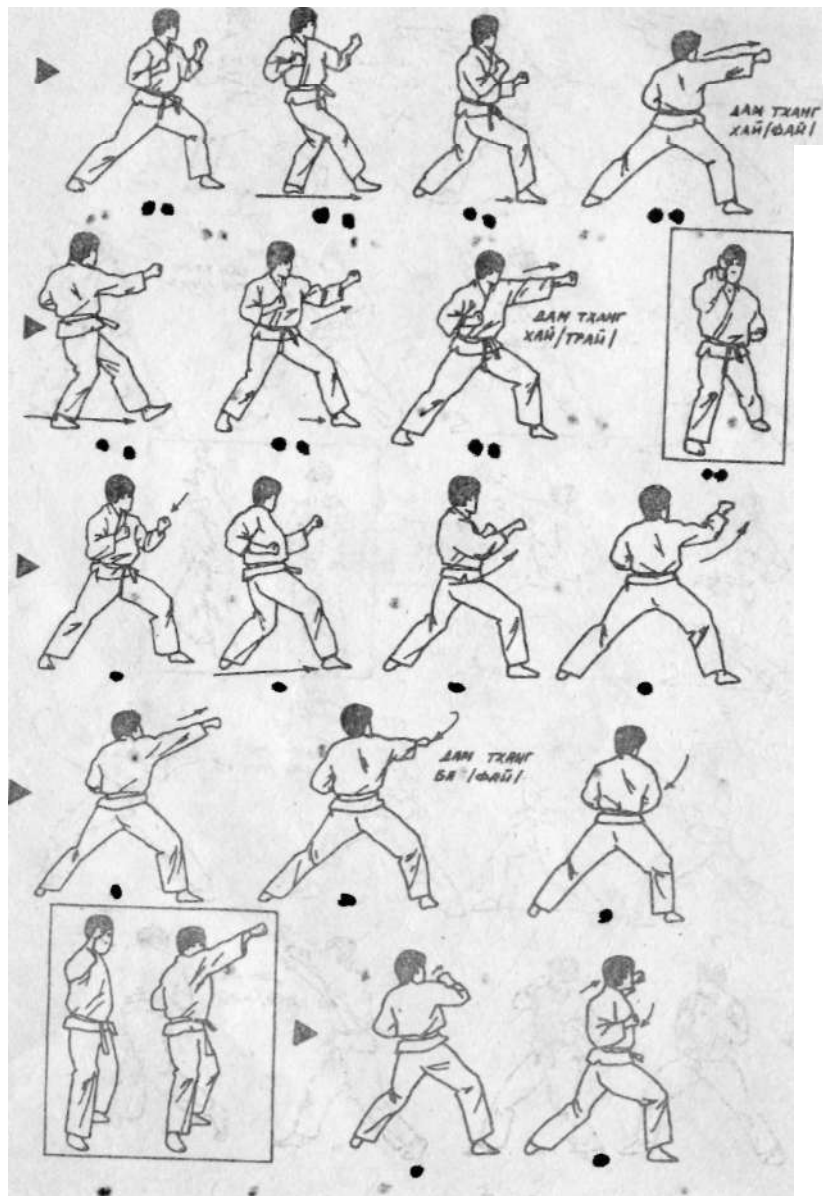
ТАН ФАП

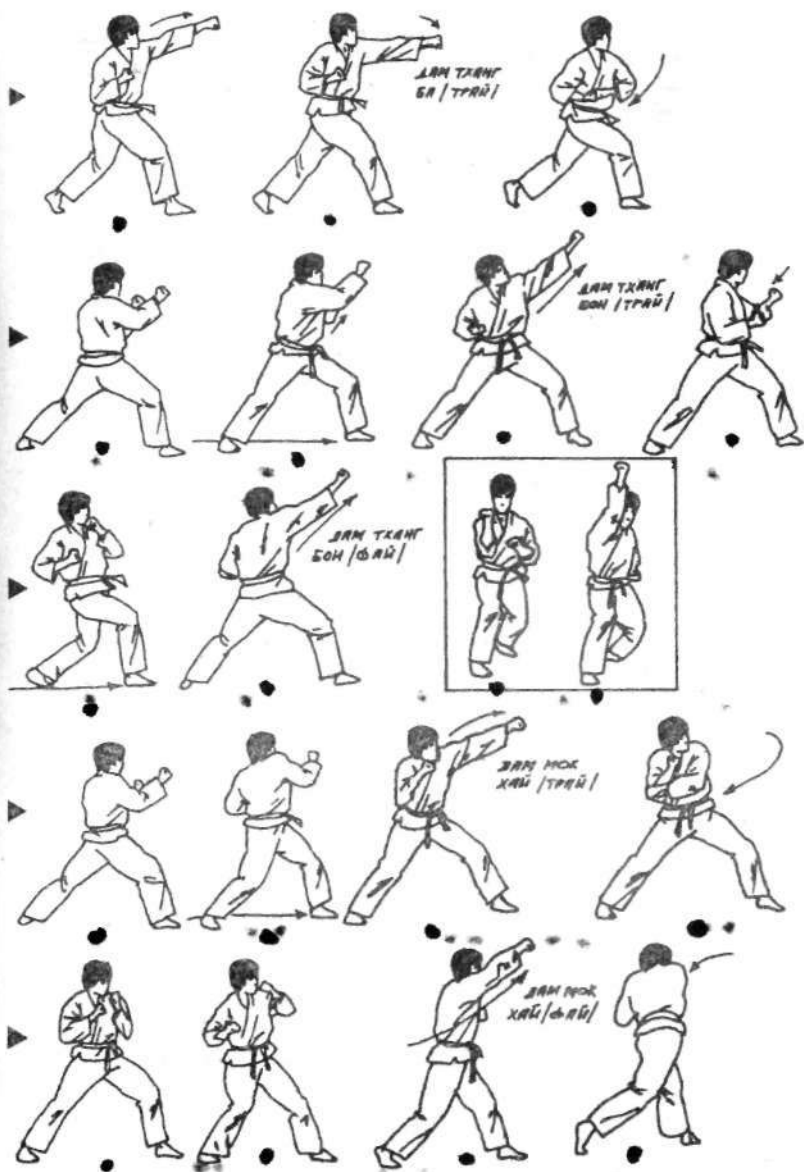


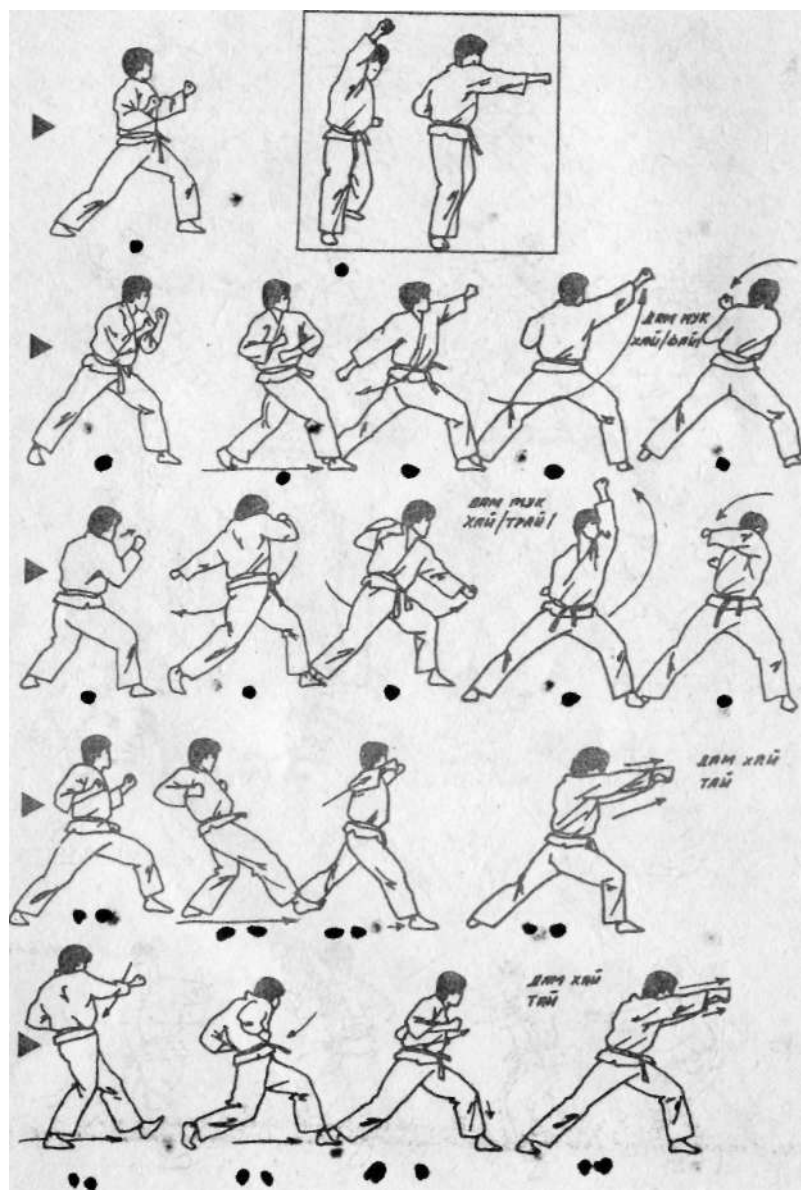


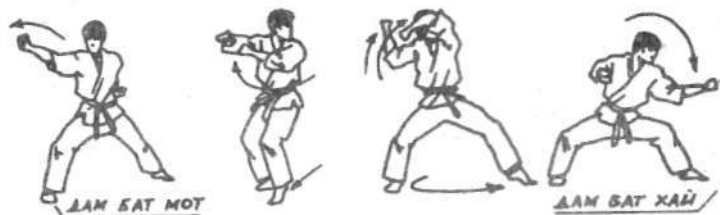
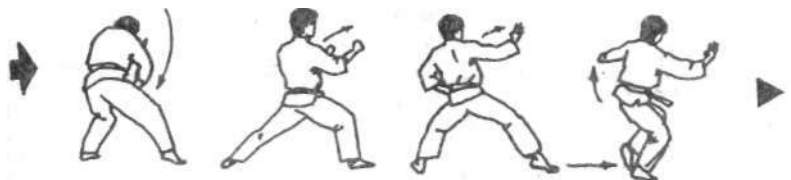


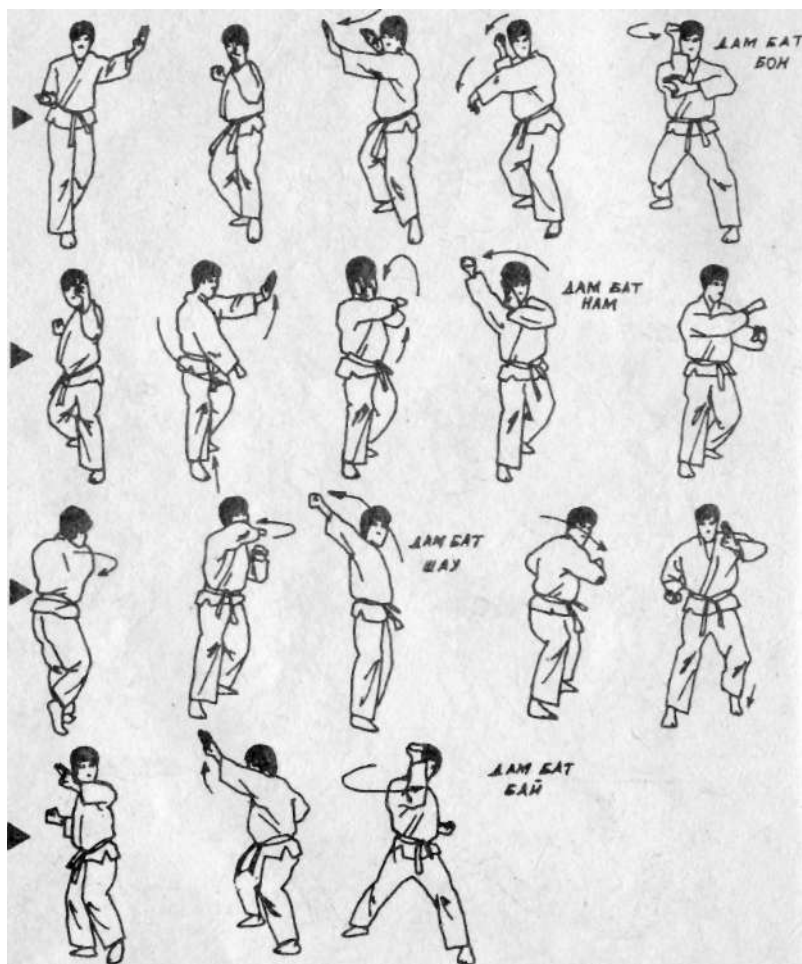


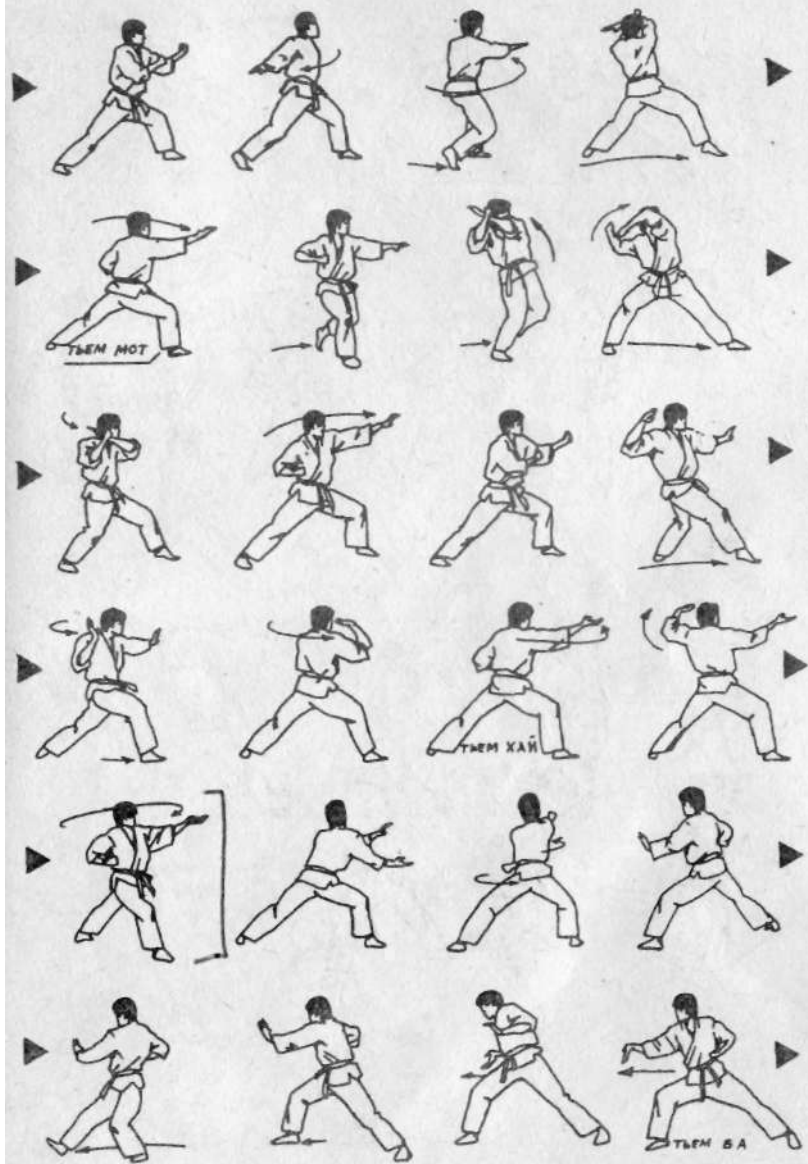


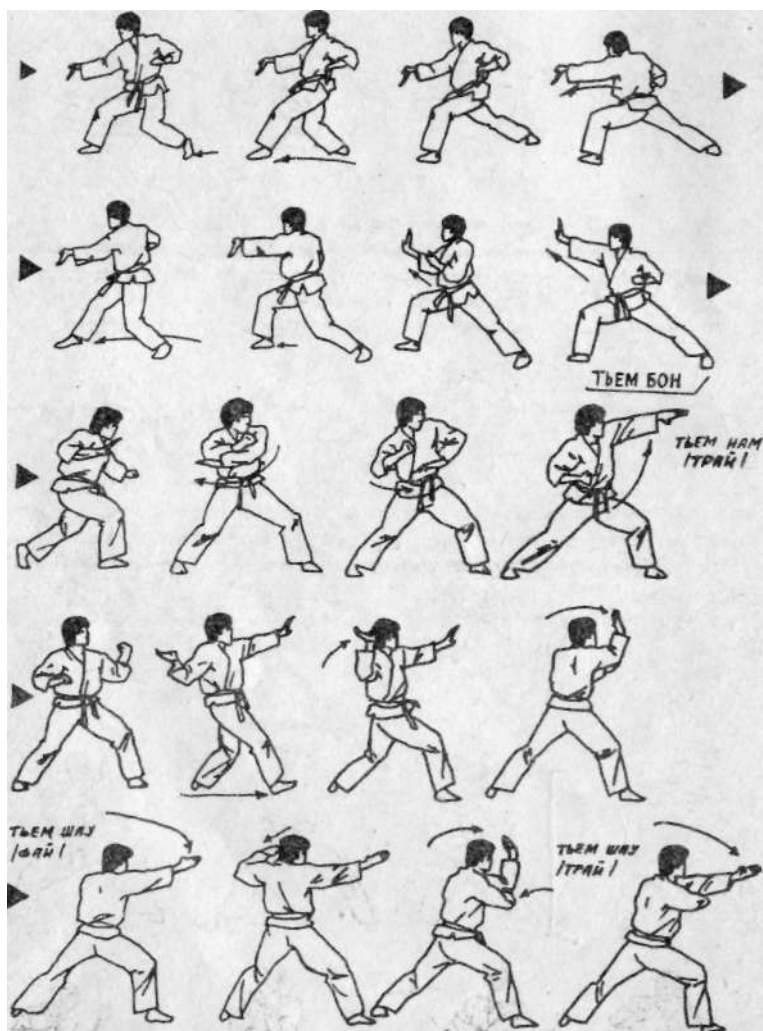


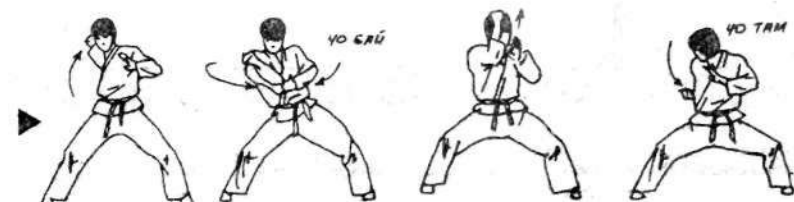
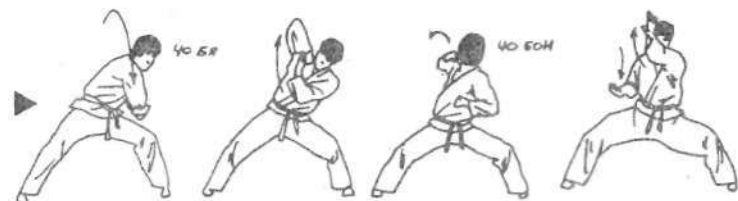
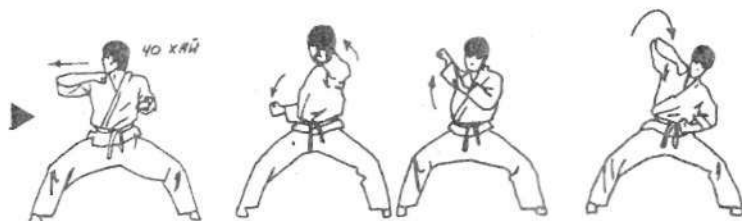
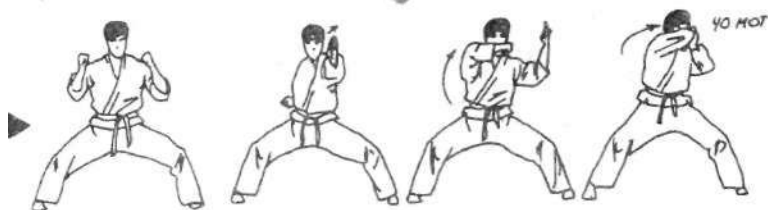


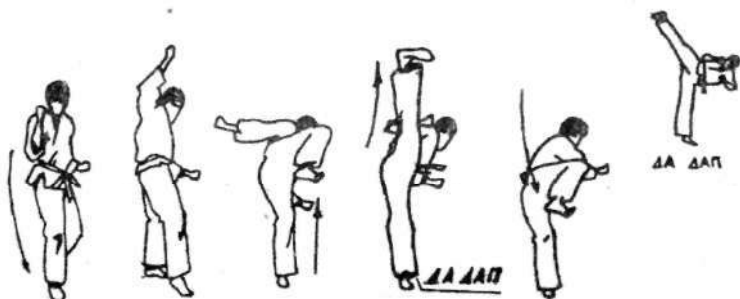
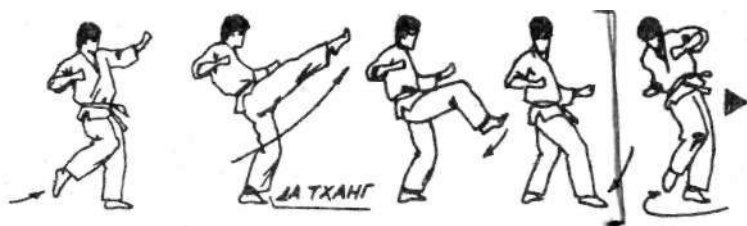


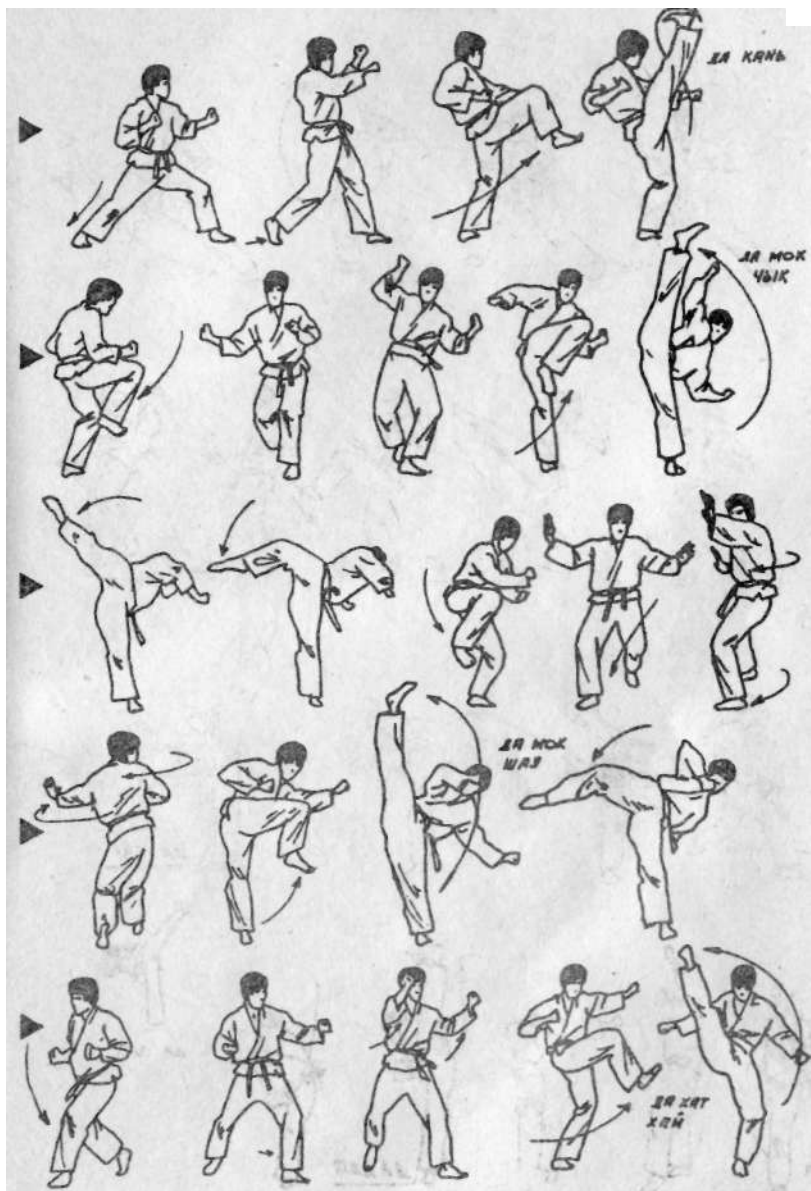


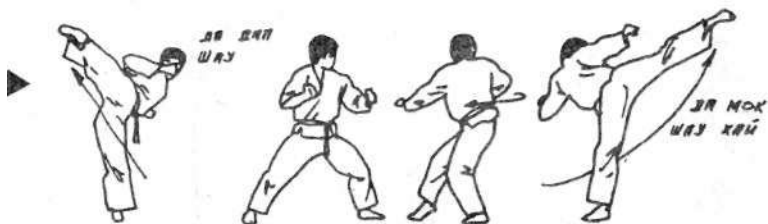
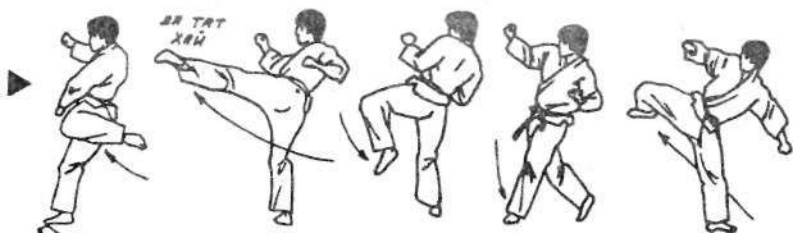
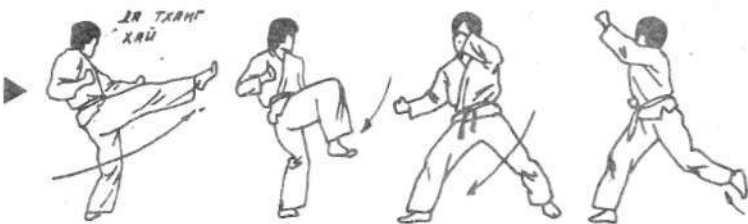












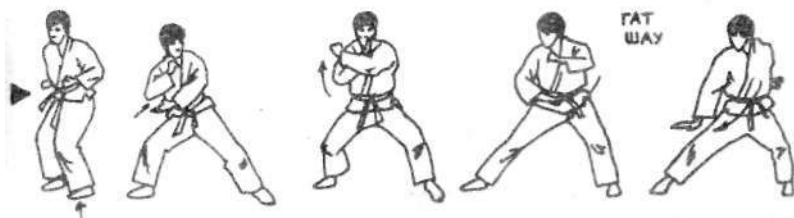
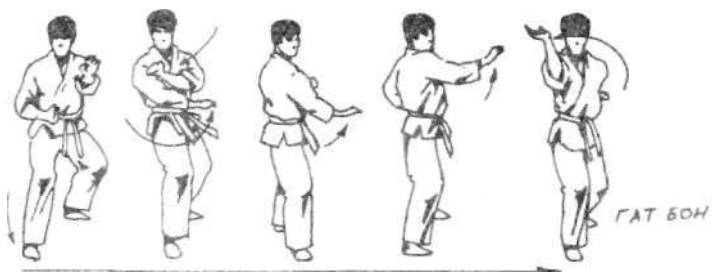


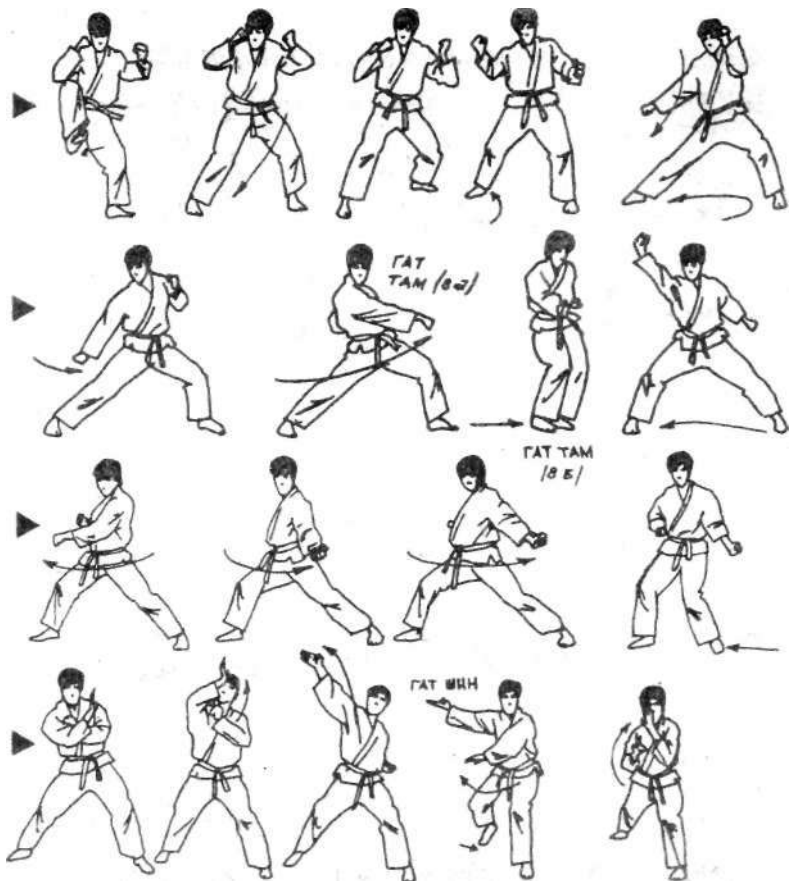


ХАНГ ФАП



ГАТ БА





Во время занятий в составе группы все упражнения обычно выполняются в ритме, заданном счетом вслух. Считают до десяти, потом начинают сначала, поэтому вам необходимо выучить вьетнамские названия чисел:

Один — Мот	Шесть — Шау
Два — Хай	Семь — Бай
Три — Ба	Восемь — Там
Четыре — Бон	Девять — Шин
Пять — Нам	Десять — Мьюй

1



THẺ GÕI
MỌT

2



THẺ GÕI
HAI

3



THẺ GÕI
BA

4



THẺ GÕI
BỐN

5



THẺ GÕI
NHAM

ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - КЮЙЕН

Вьетнамское слово «кюйен» имеет такое же значение, что и китайское «таолу», корейское «пхумсэ», японское «ката» — «шаблон», «матрица», «форма». Из всех русских значений данного термина слово «форма» подходит больше всего. Итак, кюйен — это та форма движений, та «хореография», которая характерна для каждой традиционной школы, и которая позволяет специалисту с первого взгляда различать их между собой.

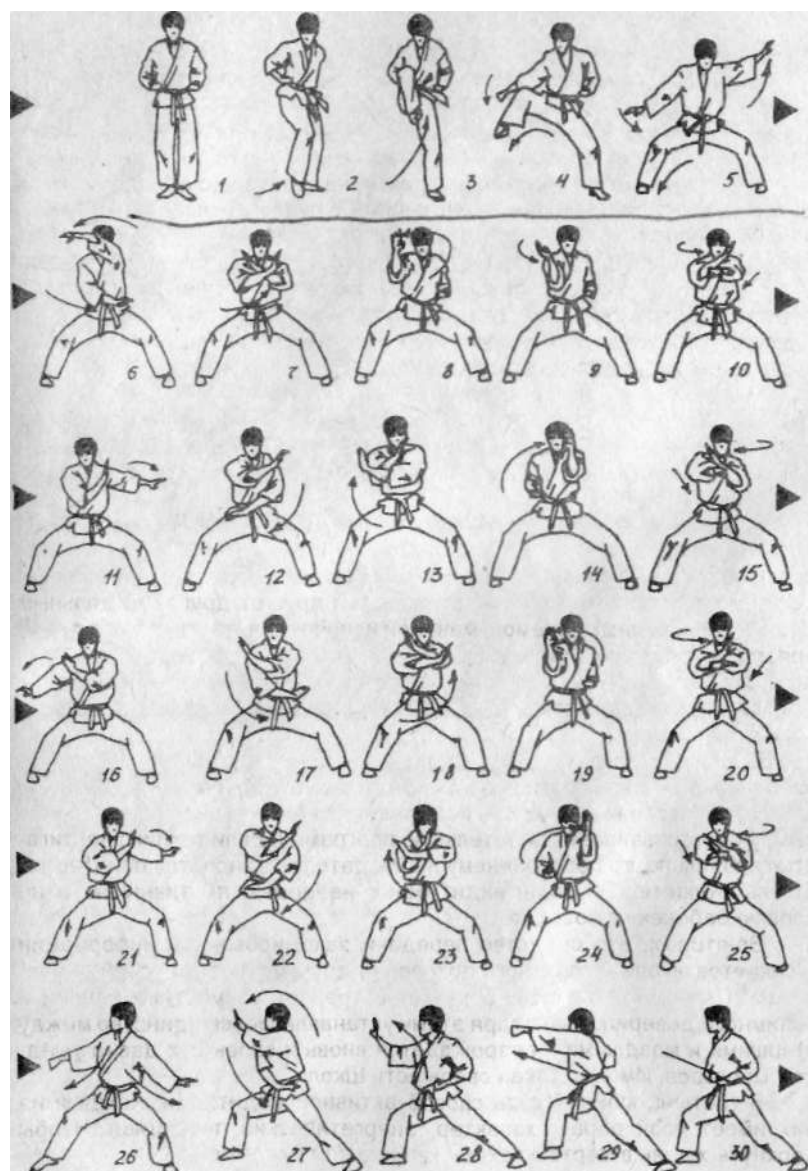
Любой кюйен представляет собой совокупность стоек и передвижений, ударов и блоков, поворотов и прыжков, выполняемых строго определенным образом, в строго определенной последовательности, по образцу, установленному раз и навсегда его создателем. Чисто внешне каждый из кюйенов напоминает одновременно и воинственный танец и замысловатый гимнастический комплекс, и какой-то ритуал. В определенном смысле так оно и есть. Это танец, вдохновляющий бойца на поединок с врагами, боевая гимнастика, развивающая двигательные качества, а также ритуальное постижение духовно-практической сущности школы.

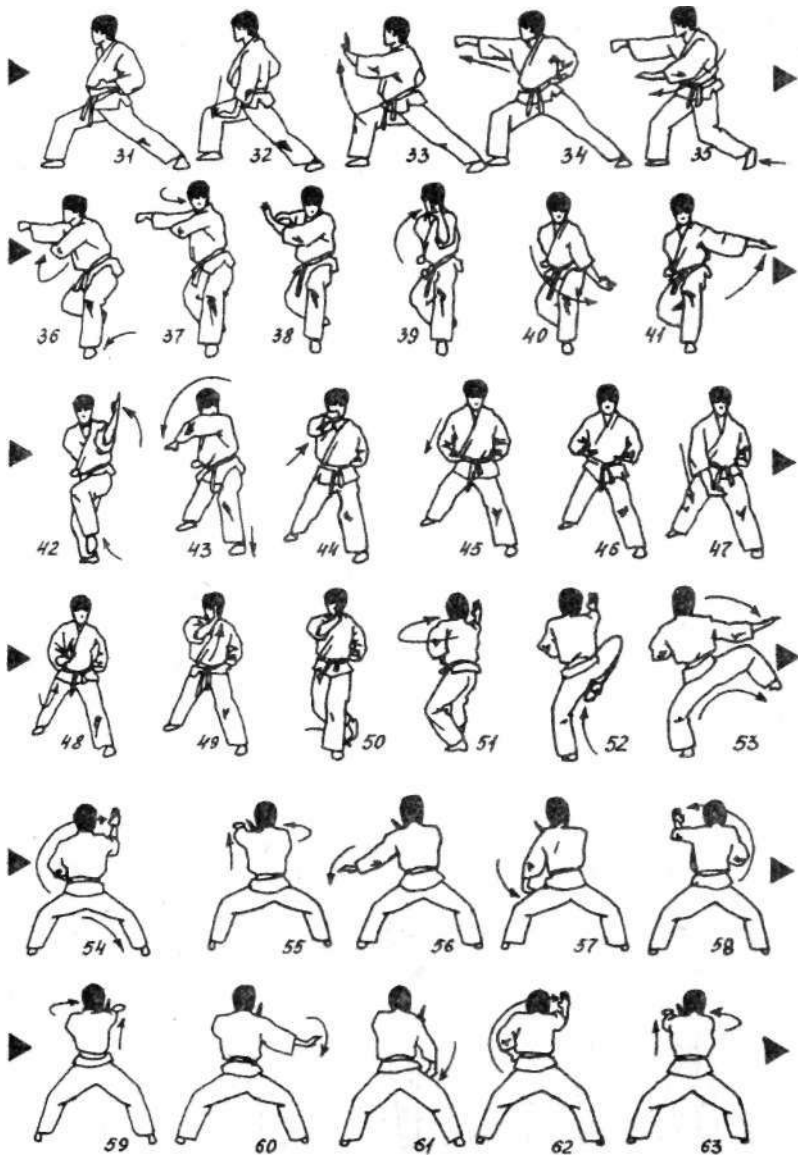
В отличие от «фан дон», где только один условный противник, кюйены представляют композиции боя с несколькими воображаемыми врагами. Их еще можно назвать «фапами фапов», то есть связками связок базовой техники. Чем они отличаются друг от друга? «Удельным весом» тех или иных приемов, манерой исполнений, тактикой условного осп. продолжительностью. Изучая кюйены, вы научитесь вести бой в разных условиях по-разному. При этом качество исполнения кюйенов наглядно показывает степень технического мастерства бойца и его духовной зрелости.

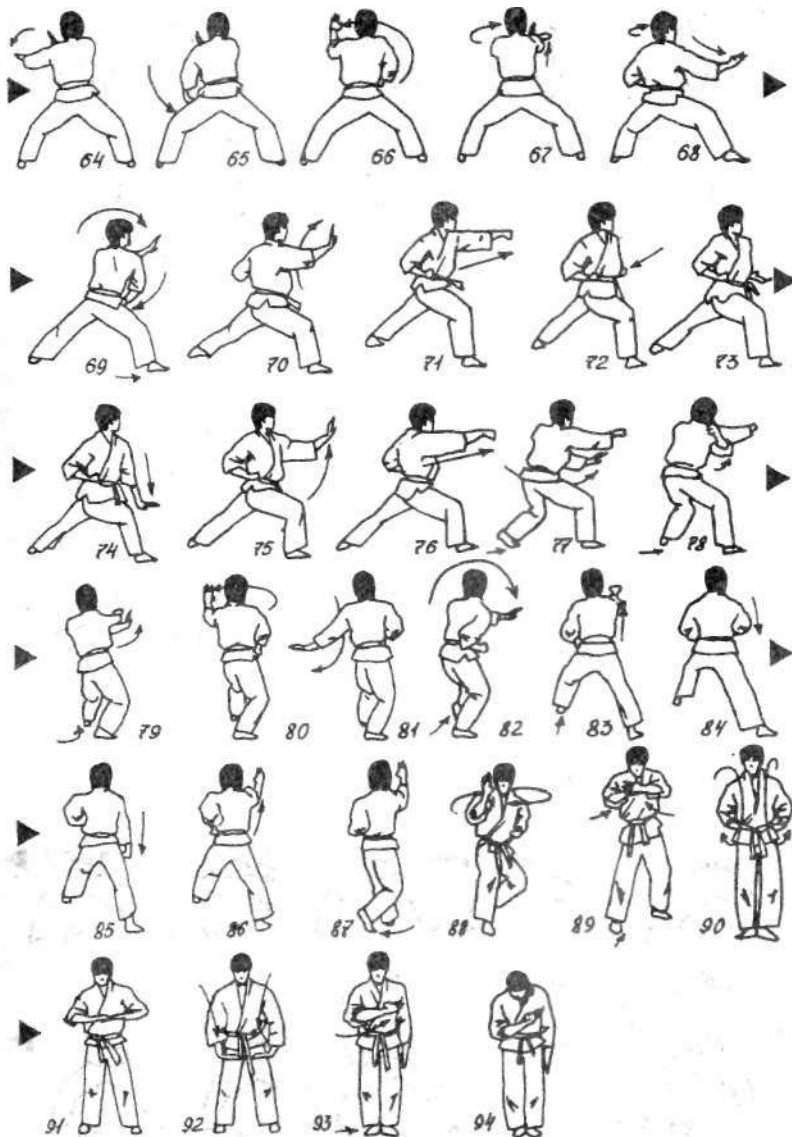
Значение кюйенов многообразно. Во-первых, это уникальное средство изучения классической техники школы. В этом смысле кюйены различной степени сложности подобны ступеням, поднимаясь по которым, ученик осваивает обязательную программу. Если техника постигается правильно, то постороннему наблюдателю становится понятно то, что вы делаете. Тогда он видит бой с незримым противником, а не «ловлю бабочек» в воздухе.

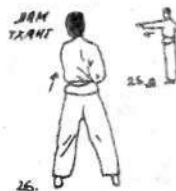
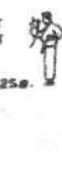
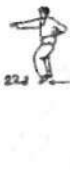
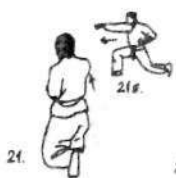
Во-вторых, это средство передачи закодированной информации («секретов школы») от одного поколения другому и от учителей — ученикам. Овладение такой информацией требует совместных усилий и взаимного доверия. Благодаря этому устанавливается единство между старшими и младшими и возрождается вновь и вновь дух давно ушедших мастеров. Именно такая связь есть Школа.

В-третьих, кюйены суть способ активной медитации. Каждый из них имеет свой образ, характер, энергетический потенциал. Чтобы вдохнуть жизнь в мертвую схему кюйена, необходимо растворить свое «я» в составляющих его движениях. В противном случае придется

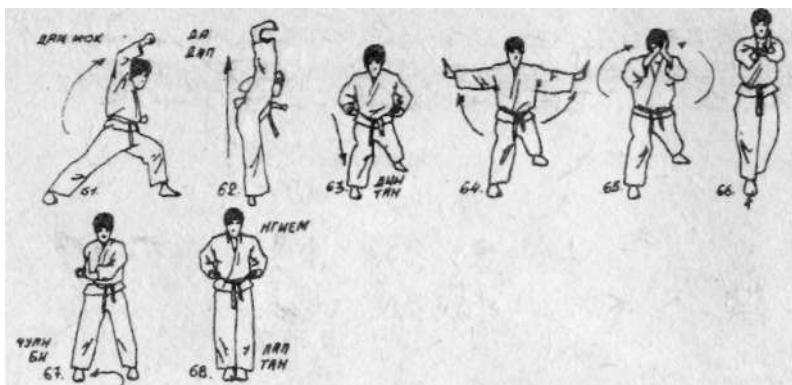












наблюдать «пустую форму», в которой нет ничего, кроме внешней пластики тела и голого атлетизма.

В школе Вовинам главным критерием истины является реальный бой. Практикуя кюйены, адепт сотворяет эту реальность в своей психике и в движениях. Так он научается достигать измененного состояния сознания, крайне необходимого для победы над несколькими грозными противниками. В дальнейшем «ключом зажигания», обеспечивающим переход в подобное состояние за считанные секунды, становится начальная фаза любого из освоенных кюйенов.

В школе Вовинам для получения степени «дай дэн туан» (черный пояс) требуется в совершенстве изучить 12 кюйенов. Шесть из них являются обязательными: «Врата созерцания», «Горный хребет», «Старая крепость Лоа», «Десять тайных посланий», «Дракон и тигр», «Белый тигр». Еще шесть подбираются вместе с наставником. Это две произвольные формы без оружия, два кюйена с оружием и два дыхательно-энергетических комплекса.

Для лучшего понимания смысла рисунков, на которых изображены кюйены, дам краткое описание элементов одного из них. Это формальное упражнение «Горный хребет» (Льен-шон):

Позиции-1-3. Церемониальный поклон дай-ле.

Позиции 4-5. Переход в стойку чуан-би, блок левой рукой изнутри-наружу в среднем уровне (гат-мот).

Позиция 6. Прямой удар вперед горизонтальным кулаком правой руки.

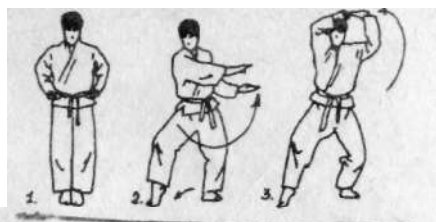
Позиция 7. Прямой удар вперед стопой правой ноги (да-тханг).

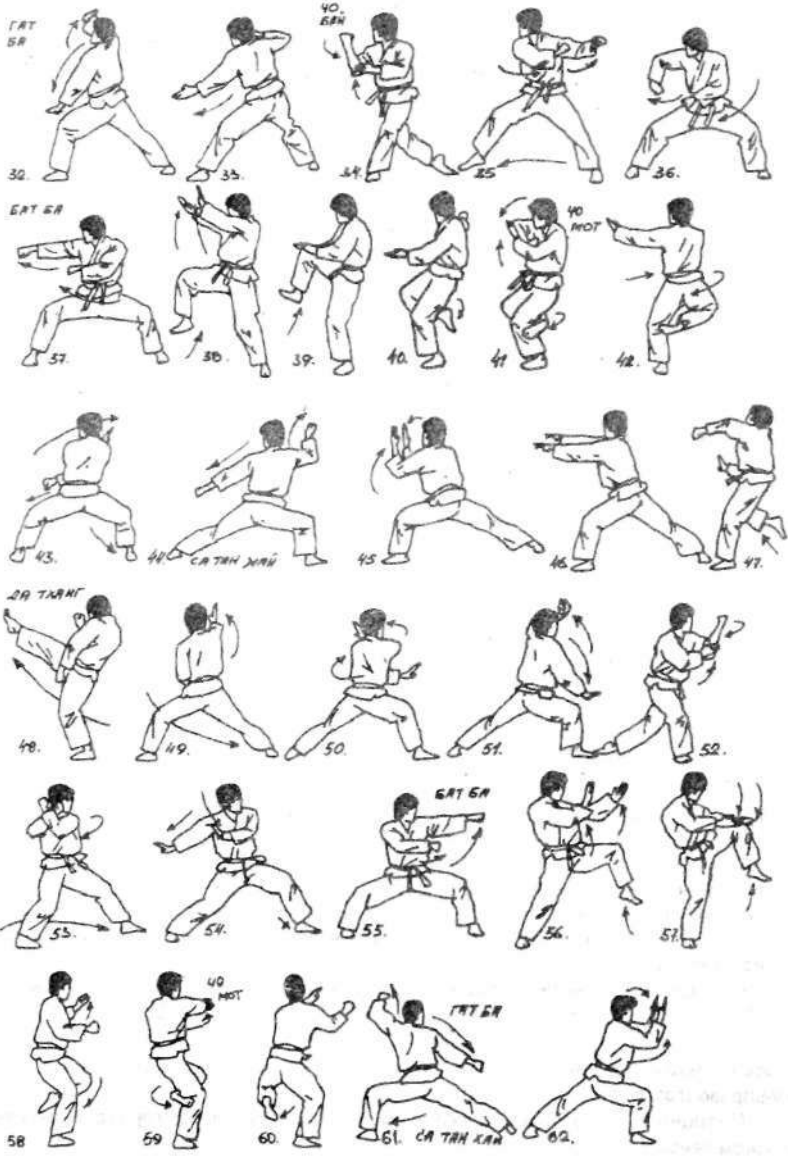
Позиция 8. С постановкой стопы на землю переход в правостороннюю стойку дин-тан и замах для удара правой рукой.

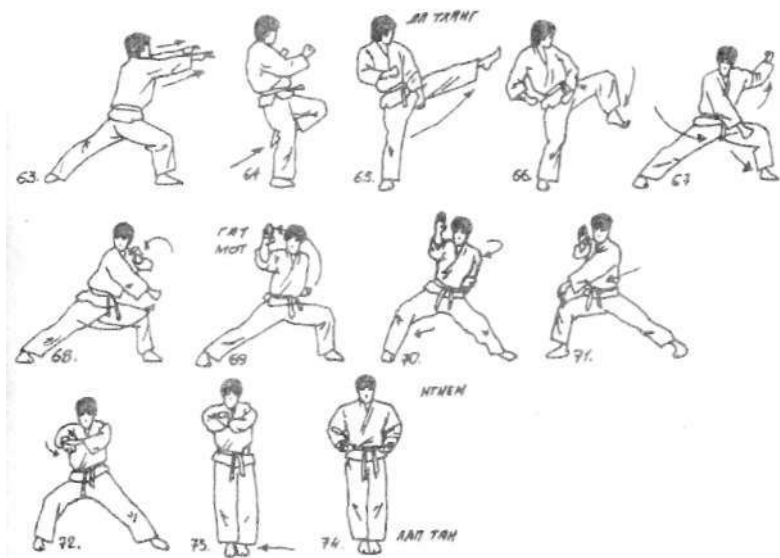
Позиция 9. Рубящий удар ребром ладони правой руки сверху-вниз справа-налево (тьем-хай).

Позиция 10. С разворотом ступней обеих ног влево переход в стойку чунг-бин-тан и отведение обеих рук влево.

КЮЙЕН
"СТАРАЯ КРЕПОСТЬ ЛОА."







Позиция 11. Из этой стойки рубящий удар ребром ладони правой руки вправо в горизонтальной плоскости (тьем-мот).

Позиция 12. С разворотом ступней обеих ног вправо возвращение в правостороннюю стойку дин-тан и постановка двойного блока руками (кулак левой руки блокирует пах, а правая рука производит отводящее движение открытой ладонью справа-налево).

Позиции 13-14. Прямой удар вперед стопой левой ноги (да-тханг) и замах для удара левой рукой.

Позиция 15. Рубящий удар ребром ладони левой руки сверху-вниз слева-направо (тьем-хай).

Позиция 16. Толчковый удар вперед основанием ладони правой руки (тьем-ба). Левая рука производит блокировку открытой ладонью вправо.

Позиции 17-19. Разворот через правое плечо на 180°, с уходом вниз на левое колено и постановкой блока правой рукой в стойке кюй-тан изнутри-наружу-вправо (гат-мот).

Позиция 20. Из этой же стойки прямой удар вперед-вверх горизонтальным кулаком левой руки (дам-тханг).

Позиция 21. Из этой же стойки прямой удар вперед в среднем уровне горизонтальным кулаком правой руки (дам-тханг).

Позиции 22-23. Переход в стойку чуан-би, блок правой рукой вправо.

Позиции 24-40. Повторение элементов 6-21 в противоположную сторону.

Позиция 41. Переход в стойку чуан-би с одновременным рубящим ударом ребром ладони правой руки справа-налево по горизонтали.

Позиции 42-44. С отставлением правой ноги назад и поворотом в левостороннюю стойку дин-тан сметающий блок ребром ладони левой руки влево-вниз.

Позиция 45. Из этой же стойки прямой удар вперед горизонтальным кулаком правой руки (дам-тханг).

Позиция 46. Прямой удар вперед стопой правой ноги (да-тханг) с двойным блоком руками.

Позиции 47-48. Постановка правой ноги на землю в правостороннюю стойку дан-тан и начальная фаза кругового удара левой ногой.

Позиция 49. Круговой удар стопой левой ноги (да-тат).

Позиции 50-51. С постановкой стопы на землю переход в левостороннюю стойку дин-тан, удар ребром ладони правой руки справа-налево по горизонтали, немедленно вслед за этим удар локтем левой руки слева-направо-вперед (чо-мот).

Позиция 52. Поворот головы вправо, начало разворота корпуса и блокирующего движения правой рукой вправо.

Позиции 53-59. Повторение элементов 44-52 в противоположную сторону.

Позиция 60. Из правосторонней стойки дин-тан рубящий удар ребром ладони левой руки справа-налево в верхнем уровне (тьем-мот).

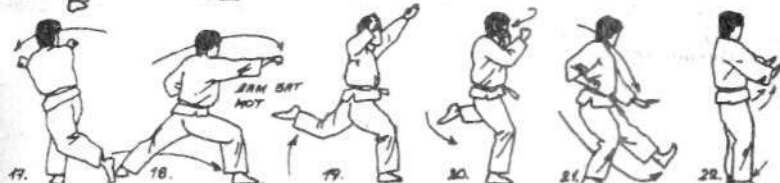
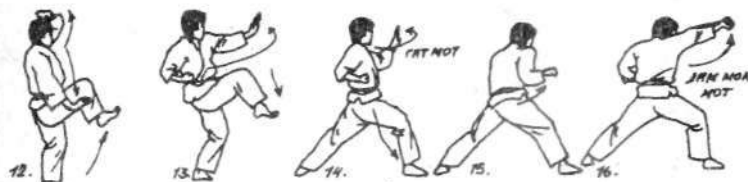
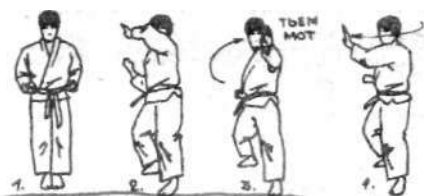
Позиция 61. С разворотом ступней обеих ног влево переход в левостороннюю стойку дин-тан и длинный боковой удар вертикальным кулаком правой руки влево в верхнем уровне (дам-мок).

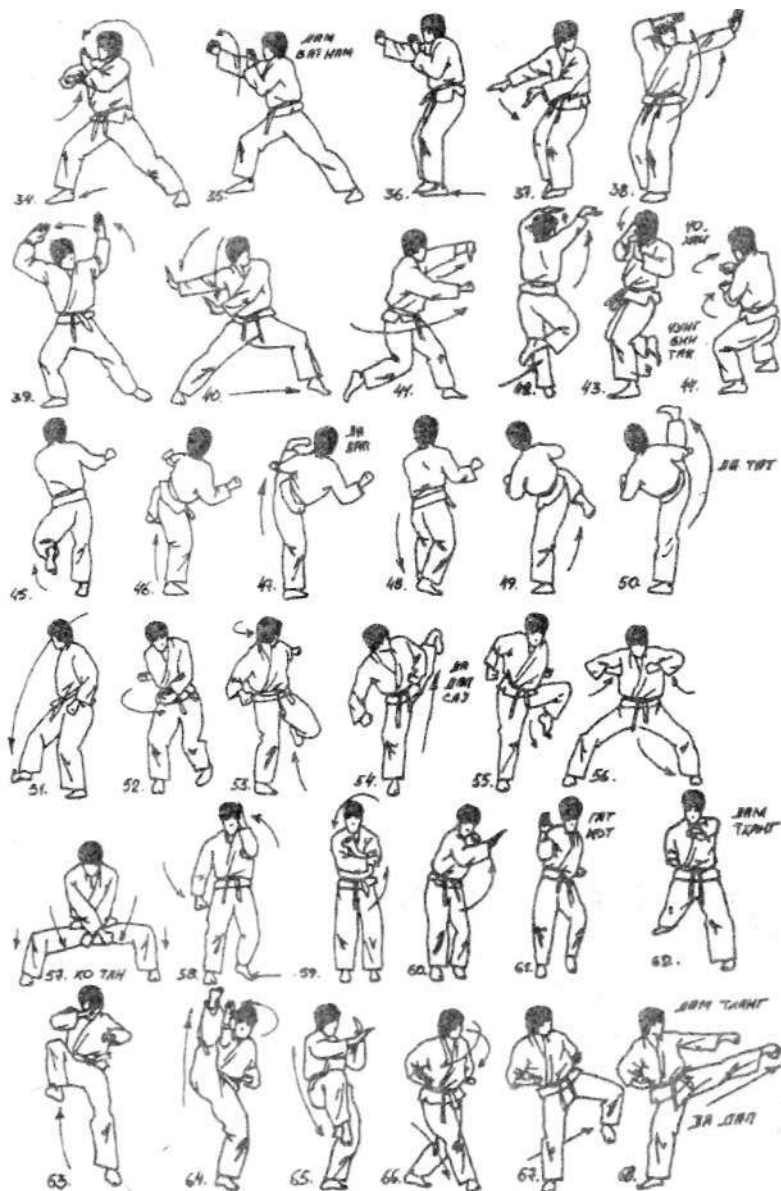
Позиция 62. Боковой удар пяткой правой ноги вправо в верхнем уровне (да-дап).

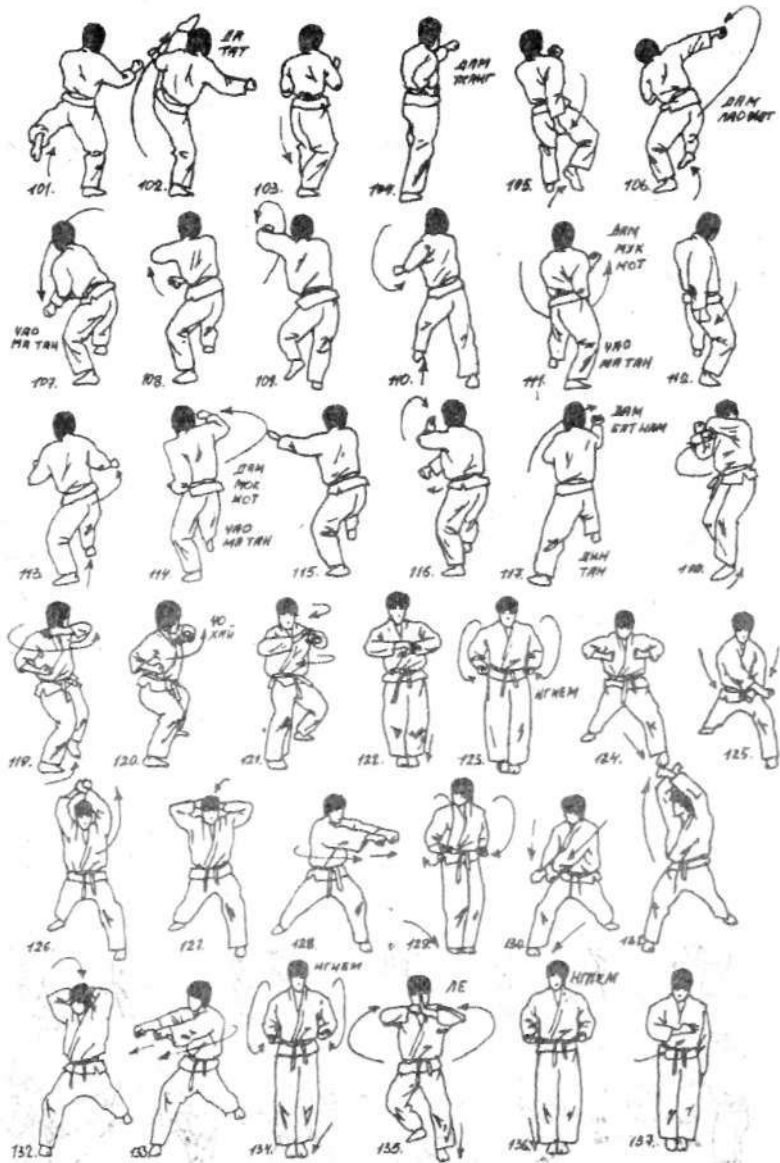
Позиции 63-65. С постановкой стопы на землю переход в правостороннюю стойку дин-тан, встречный удар снаружи-внутри основаниями ладоней обеих рук в верхнем уровне.

Позиции 66-68. С подтягиванием правой ноги назад и приставлением к ней левой переход в стойку лап-тан и церемониальный поклон дай-ле.

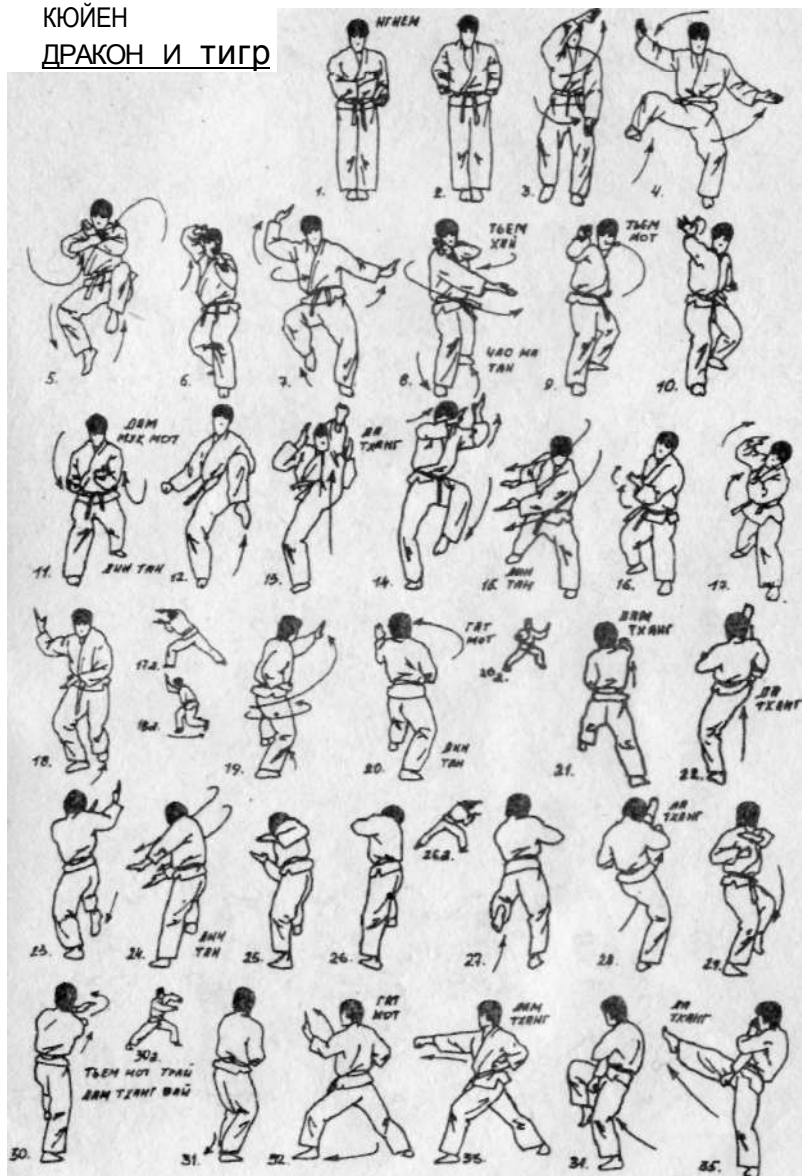
КЮЙЕН
ДЕСЯТЬ ТАЙНЫХ
ПОСЛАНИЙ.

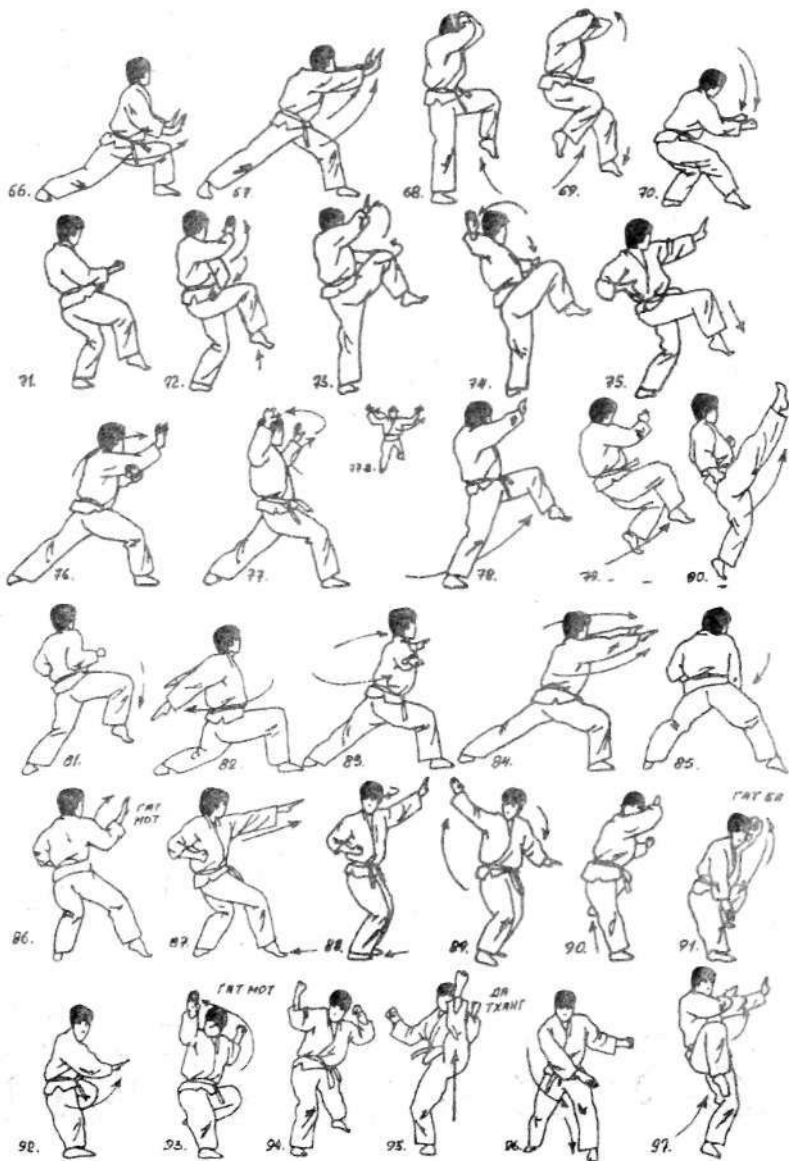




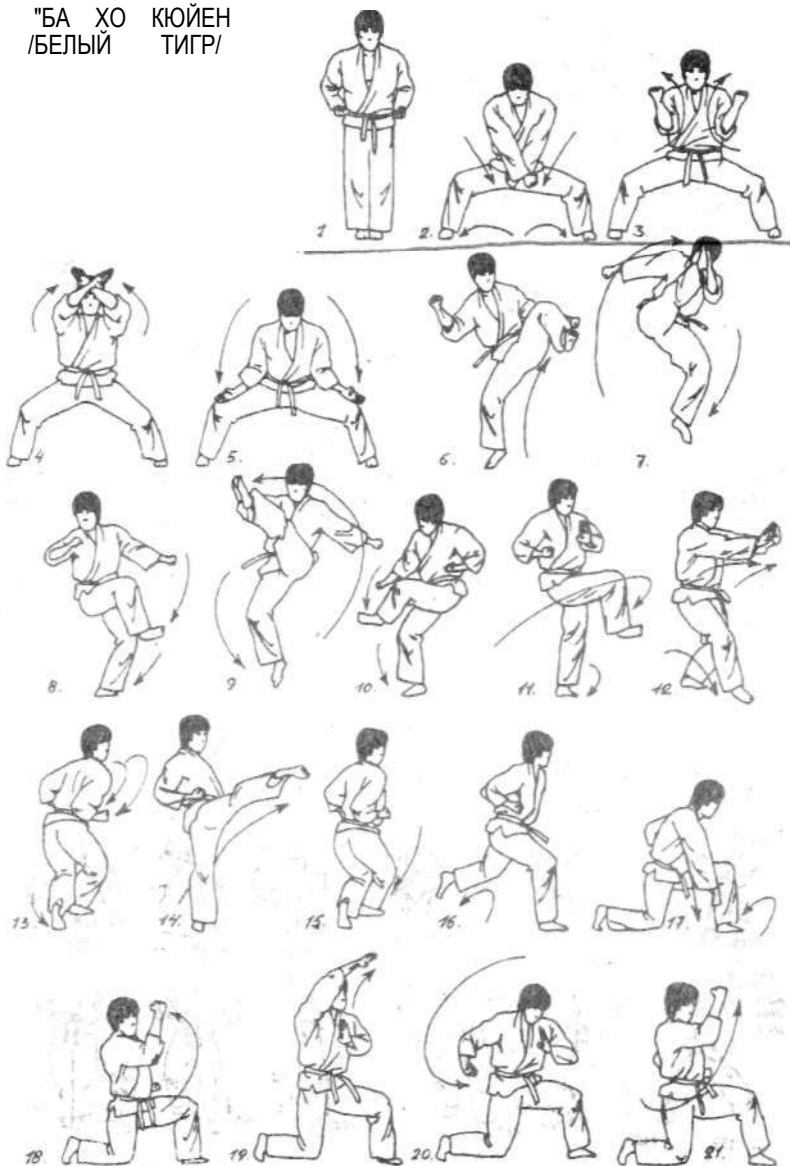


КЮЙЕН ДРАКОН И ТИГР

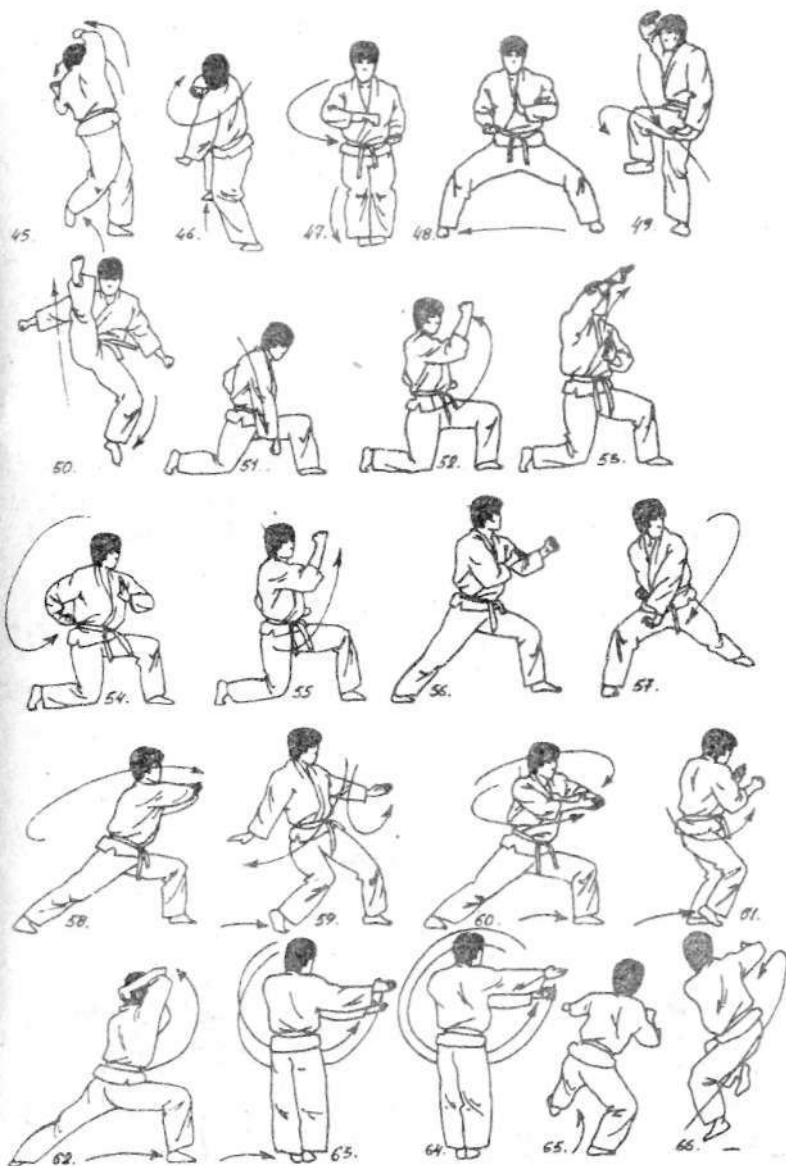


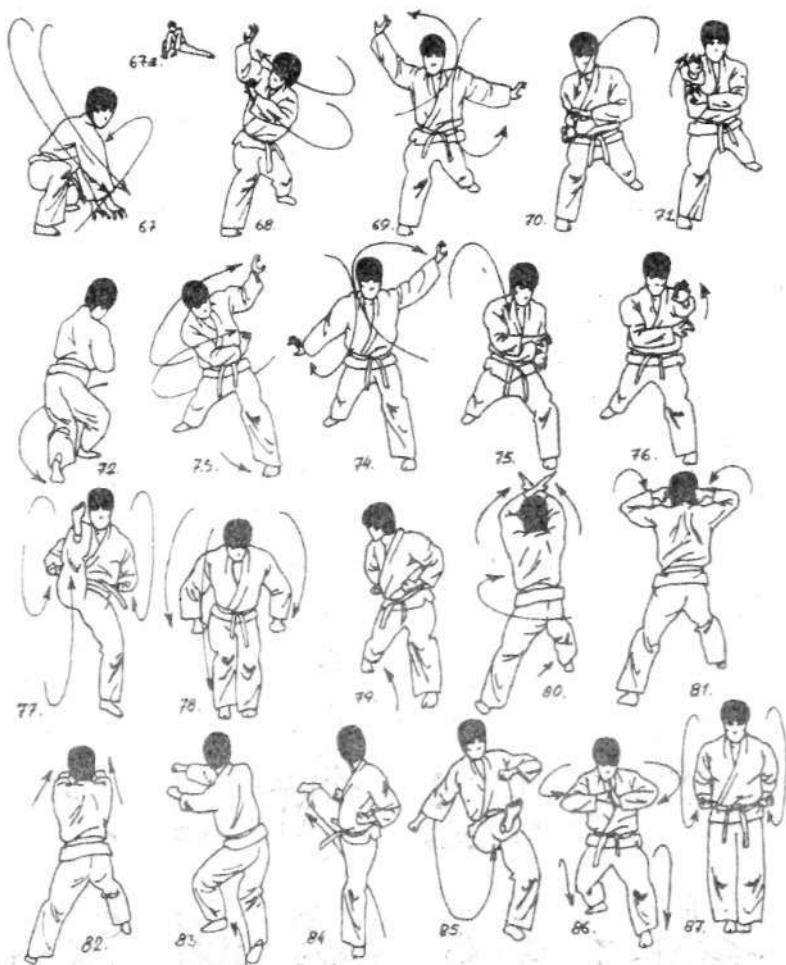




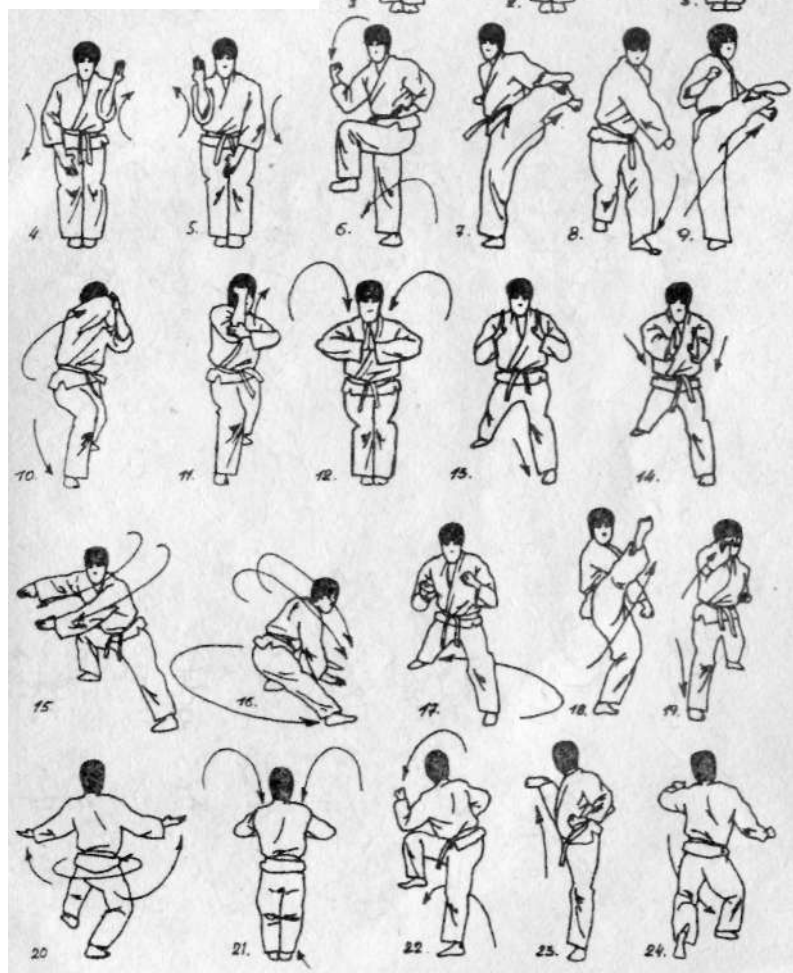


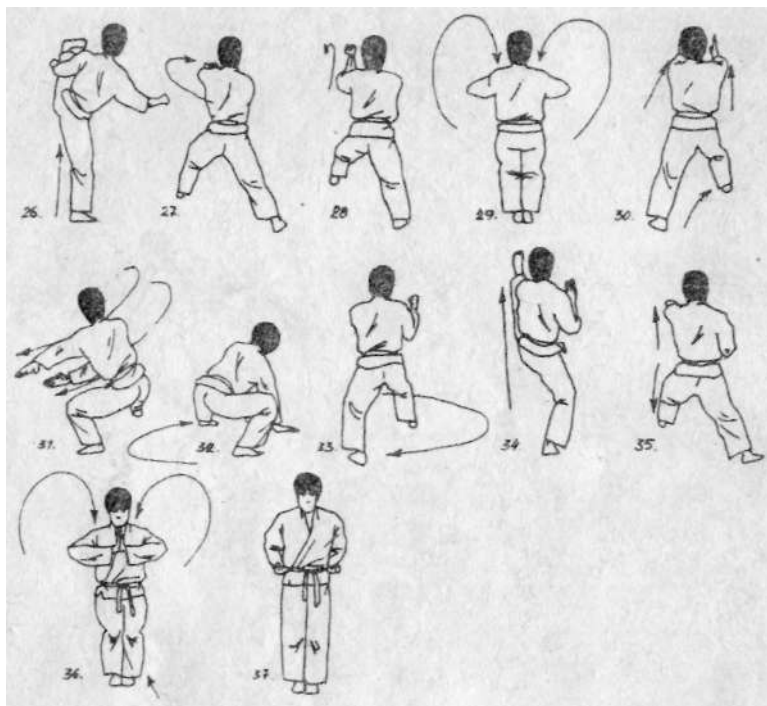




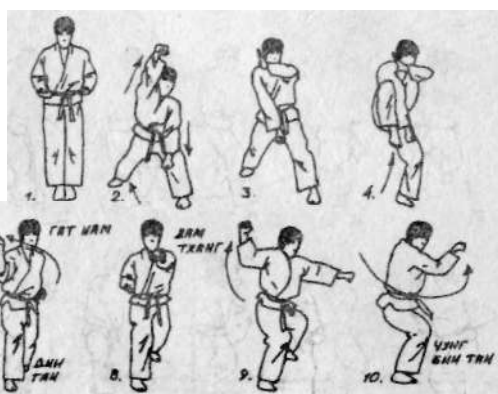


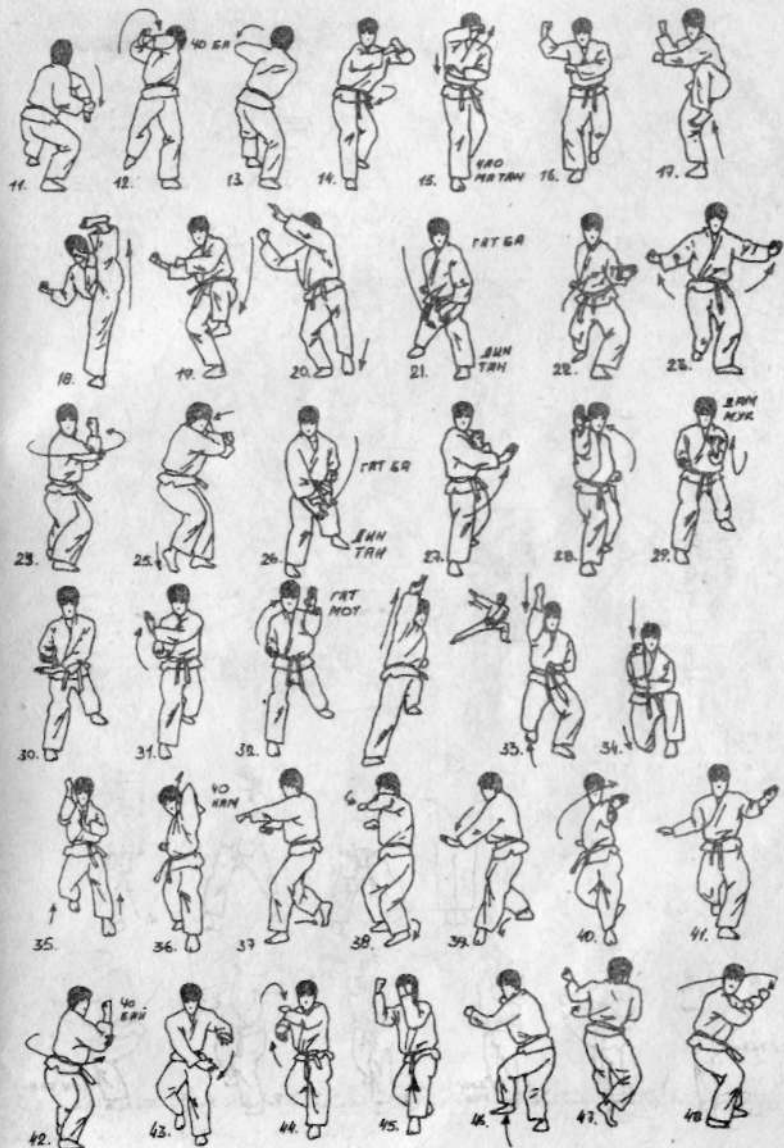
ДОНГ ТУ СО БО
/МАЛЬЧИК ПОКЛОНЯЕТСЯ
БОГИНЕ./



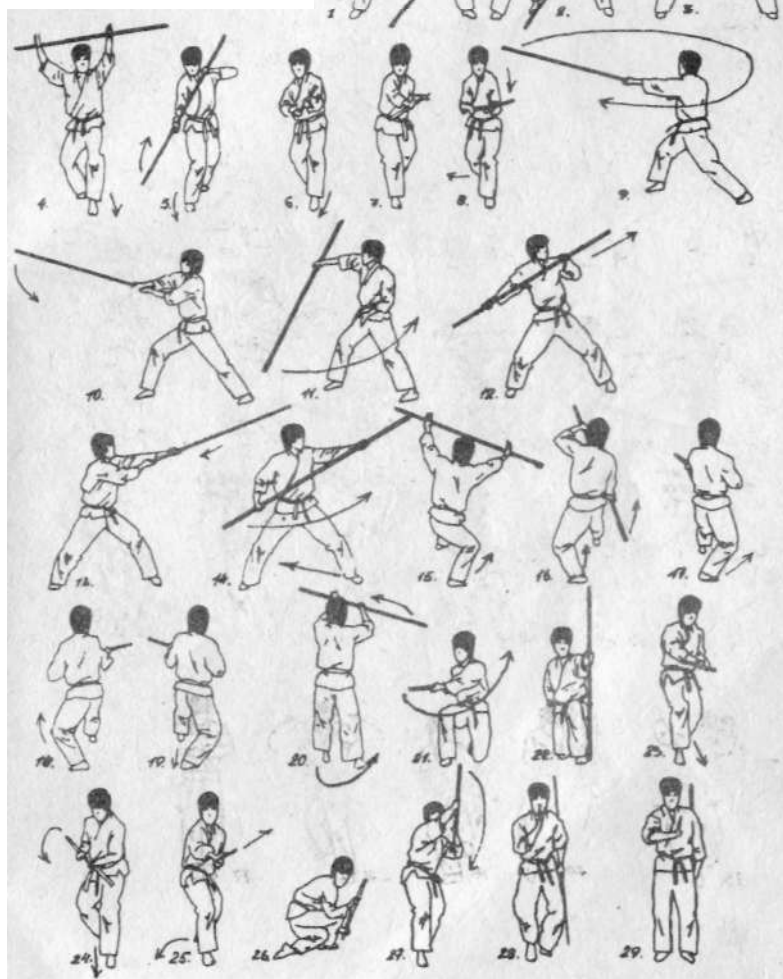


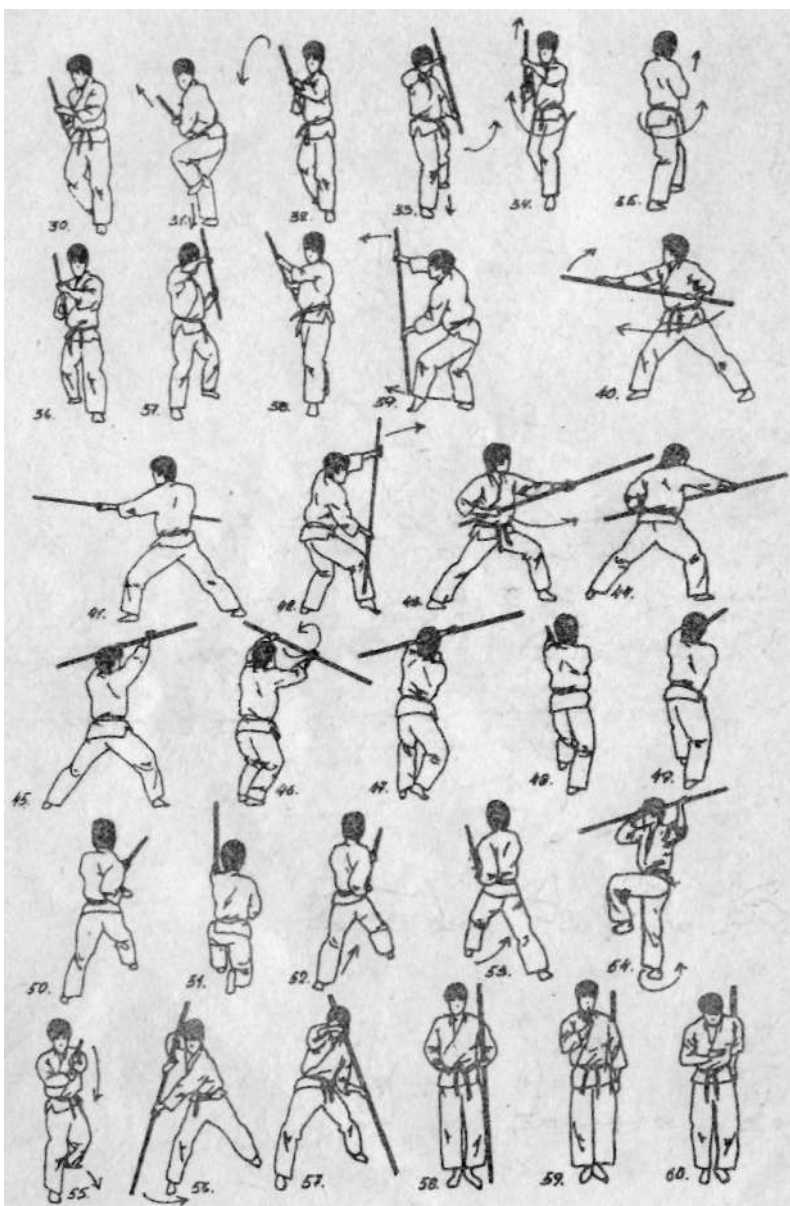
КЮЙЕН
"НЕБЕСНЫЙ ДРАКОН"



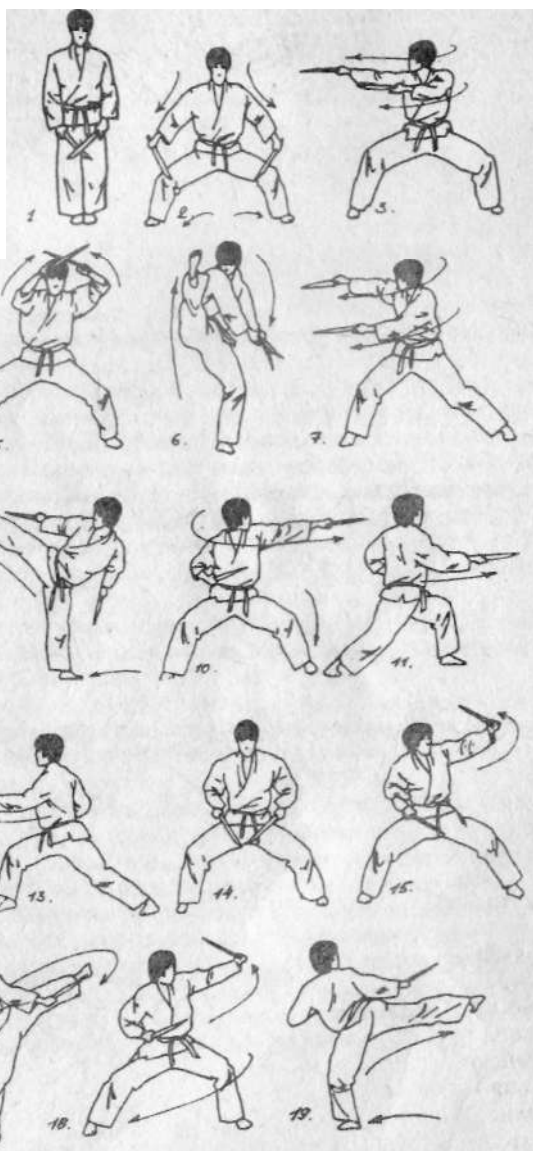


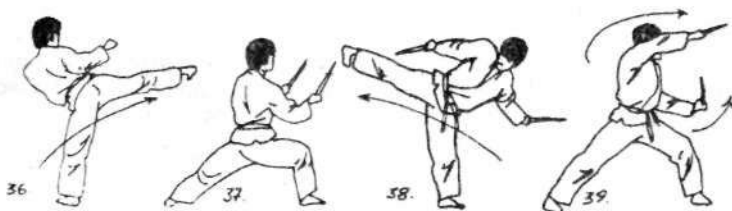
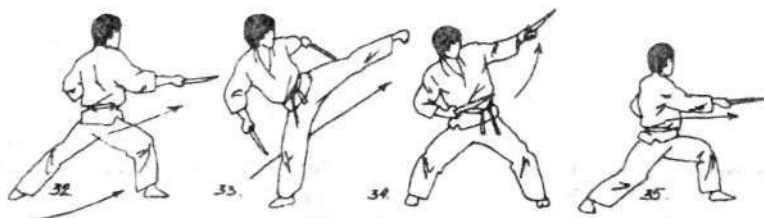
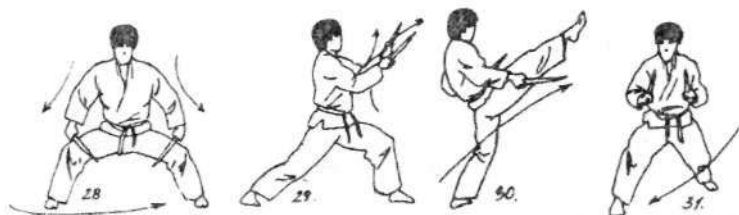
"МАИ ХОА КОН КЮЕН"
/ВЕСЕННИЙ ЦВЕТОК/

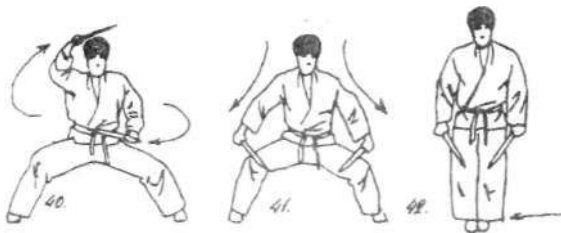




"МАЛЫШ СРАЖАЕТСЯ
С ДРАКОНОМ."







ОБУСЛОВЛЕННЫЙ СПАРРИНГ - ФАН ДОН

«Фан дон» — это отработка вместе с партнером контратакующих действий, напоминающая учебное кумитэ в каратэ (на три, два или одно движение). Они строятся по принципу «блок плюс удар». Правда, при более внимательном рассмотрении оказывается, что речь идет не только о жесткой блокировке, но и о любых других движениях, позволяющих отклонять траекторию атак противника (сбивание в сторону, уклонение, захваты рук и ног). Помимо ударов, в число ответных действий входят также приемы Ват (болевые рычаги, подножки, подсечки, броски, удушения).

По сравнению с канонизированной техникой фапов, фан дон предоставляет полную свободу в подборе составляющих их приемов. Все же на начальных стадиях обучения приходится опираться на эталонные образцы защит и контратак. Это вызвано тем, что ученики еще не в состоянии правильно комбинировать свои технические действия

Практикуя фан дон, необходимо переходить от комбинаций, использующих технику только рук или только ног к сочетанию того и другого. В большинстве иных стилей боевых искусств заметно преобладает либо техника рук (например, в школе Вин-Чунг), либо техника ног (например, во всех школах таэквондо). Одна из характерных особенностей школы Вовинам в том, что в ней удары руками и ногами сбалансированы примерно в равной пропорции. И еще в том, что помимо ударов широко используются болевые приемы, броски, удушения.

Другое важное требование заключается в том, что от действий по схеме блок одной рукой плюс контратака другой (или ногой), необходимо переходить к опережающим встречным ударам, а также к выполнению блоков и последующих ударов одной и той же рукой. Начиная с уровня подготовки четвертого капа, спарринг фан дон следует проводить не только с одним партнером, но и с двумя-тремя.











ТЕХНИКА БОРЬБЫ - ВАТ

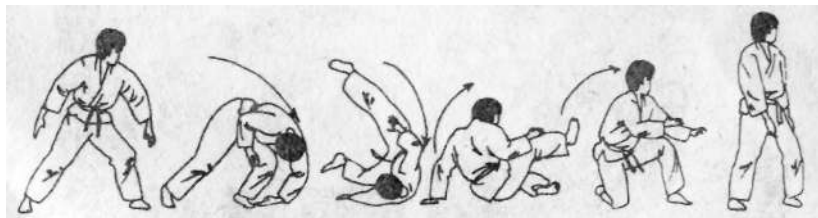
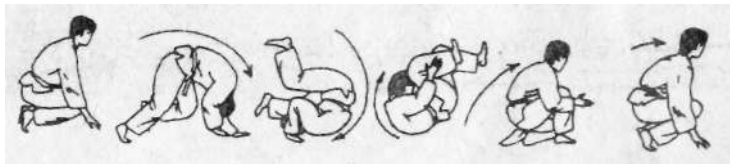
Техника борьбы — в отличие от ударной — это приемы захватов противника за верхние или нижние конечности, за корпус и шею. После захвата проводятся болевые приемы на суставы (рычаги), либо броски, подножки, либо удушения. Разумеется, все эти действия можно комбинировать между собой, а также дополнять ударами.

Однако борцовская техника школы Вовинам не оригинальна. Нгуэн Лок заимствовал ее из дзюдо и джиу-джитсу. К руководствам по этим видам единоборств (а также по самбо) следует обратиться для изучения техники, подготовительных и дополняющих упражнений. Исключения составляют действия ногами во всех уровнях (от голеностопных суставов до шеи), которые называются «ножницы». Их считают своего рода «визитной карточкой» школы Вовинам. Всего в классическое наследие входит 21 вариант ножниц. Здесь я показал 12.

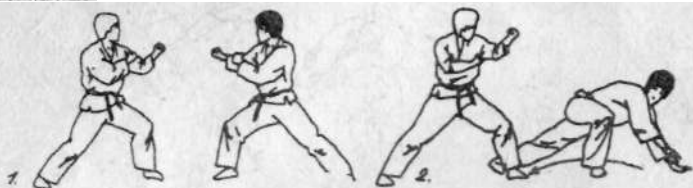
Что касается падений и кувыркков, то на рис. 1-5 показаны несколько вариантов из числа упоминаемых в программе школы. Сделано это исключительно для того, чтобы стало понятным, о чем, собственно говоря, идет речь.

Достаточно подробное описание техники ват можно найти в моей книге «Искусство рукопашного боя» (Техника вьетводао).

* * *



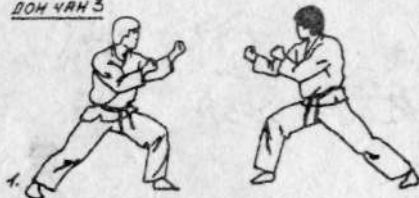




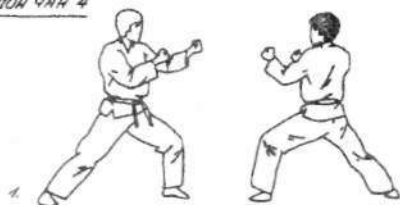
ДОМ ЧАН 2



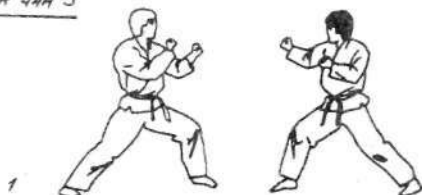
ДОМ ЧАН 3



ДОМ ЧАН 4



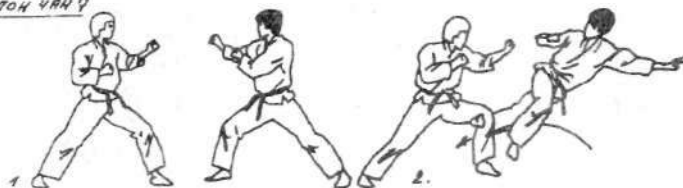
ДОМ ЧАН 5



ДОМ ЧАН 6



ДОМ ЧАН 7



ДОМ ЧАН 8



ДОМ ЧАН 9



ПОН ЧАН 10

1.



2.



3.



4.



ПОН ЧАН 11

1.



2.



3.



4.



5.



ПОН ЧАН 12.

1.



2.



3.



3.



4.



ЛИТЕРАТУРА:

История Вьетнама пер. с Вьетнам. — М.: Наука, 1983. — 302 с.

Краткая история Вьетнама пер. с вьетнамского. — М.: Наука, 1980. — 288 с.

Гриценко Ю. Б. **Тайны гун-фу: ответы вьетнамского мастера во-дао Нгуэн Хонг Ту на 100 вопросов.** — Минск: Польша, 1992. — 88 с.

Долин А. А., Попов Г. В. **Кэмпо - традиция воинских искусств.** М.: Наука, 1990. — 430 с.

Красулин И. А. **Жесткий цигун: управление жизненной энергией в практике боевых искусств.** — М.: Энергоатомиздат, 1992. — 152 с.

Нго Суан Бинь. **Борьба Нят-Нам** пер. с Вьетнам. — Минск: Илвас, 1992. Том 1 — 224 с, том 2 — 216 с.

Нгуэн Ван Дунг. **Самооборона и бой** пер. с Вьетнам. — М.: Единоборец, 1991 — 84 с. •

Тарас А. Е. **Вьетнамская психофизическая оздоровительная система Зыонгшинь.** — Минск: Мока, 1991. — 82 с.

Тарас А. Е. **Искусство рукопашного боя (Техника Вьетводао).** — Минск: Я+Я, 1991. — 112 с.

Фан Туан Тяу. **Динамическое Вьетводао** (на франц. яз.) — Париж: Седиреп, 1985. — 126 с.

Подписано в печать 21.09.94. Формат 84X108/32. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Тираж 50 000 экз. Зак. 973.

«Красико-Принт». 220114, Минск, пр. Ф. Скорины, 155/2.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии издательства
«Белорусский Дом печати». 220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

АДРЕСА ШКОЛ БЕЛОРУССКОГО ФИЛИАЛА МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВЬЕТВОДАО-ВОВИНАМ:

1. 220021, Минск, пр. Партизанский, 118, кв. 2. Т. 416-581.
Курейчик Владимир Сергеевич, руководитель филиала.
2. 212036, Могилев, ул. Симонова, 5, кв. 9. Т. 445-311.
Дробыш Александр Викентьевич.
3. 211030, Орша, ул. Текстильщиков, 33 «а», кв. 30. Т. 334-436.
Фомченко Петр Петрович.
4. 222310, Молодечно, ул. Мира, 2, кв. 51. Т. 639-15.
Лобко Виктор Александрович.
5. 210026, Витебск, ул. Ленина, 75, кв. 52. Т. 373-151.
Садовский Юрий Анатольевич.
6. 222530, Минская обл., Мядельский р-н, г/п Кривичи, костел.
Гринкевич Франц Владимирович. Т. 537-07.
7. 270001, Одесса, ул. Ленина, 58, кв. 8.
Кузьменков Александр Борисович. Т. 217-860.

* * *

Содержание

Предисловие	2
Часть 1. Теория	4
Боевой путь вьетов	4
Философские основы Во-Дао	16
Символика школы Вовинам	20
Программа школы Вовинам	23
Часть 2. Практика	31
Дыхательно-энергетические упражнения	31
Разминочные упражнения	42
Базовая техника — Фап	46
Формальные упражнения — Кюйен	68
Обусловленный спарринг — Фан Дон	99
Техника борьбы — Ват	105
Литература	111

Фирма "МИФ" предлагает

литературу по боевым искусствам и оздоровительным системам, в том числе книги из серии *"Библиотека журнала "Кэмпо"*.

Для получения каталога литературы вышлите нам заявку и конверт, подписанный на Ваш адрес.

Вы можете оформить у нас подписку на журналы *"Кэмпо (Боевые искусства сегодня и вчера)"* и *"Крутой Сюжет (Кэмпо-боевик)"*.

Для оформления подписки на один или оба журнала вышлите нам заявку с заказом и конверт с Вашим адресом.

Обслуживаем клиентов из России и Латвии. Граждан других стран просим обращаться в иные фирмы.

Наш адрес:

216532, г. Десногорск Смоленской области России, а/я-38/2, "МИФ" (КЭМПО).

Телефон: (08134) 733-73.

Факс: (08100) 373-66 (для фирмы "МИФ").

Библиотеку журнала "Кэмпо" составляет несколько десятков наименований. В числе первых будут выпущены следующие книги:

"Вьетоводао-Вовинам: От начинающего к чёрному поясу";

"Школа выживания для всех (Энциклопедия выживания) ";

"Воины-тени: Ниндзя и ниндзюцу";

"Боевая машина: Современная система самозащиты ";

"Терроризм и террористы";

"То, из чего стреляют в СНГ";

"Энциклопедия боевых искусств" и другие.

Предварительные заявки направляйте фирме "МИФ".

